

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

**Studijní obor
(kombinace):** Pedagogika volného času

**VLIV RŮZNORODÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT
NA ROZVOJ MOTORIKY VE VOLEJBALE V
ŽÁKOVSKÉ KATEGORII**

**THE INFLUENCE OF VARIED PHYSICAL
ACTIVITIES ON THE MOTOR DEVELOPEMENT
IN THE YOUTH CATHEGORY IN VOLLEYBALL**

Bakalářská práce: 09-FP-KPP-59

Autor:

Leona Neumannová

Podpis:

Adresa:

Horní 396

Rokytnice nad Jizerou

512 45

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kříž

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
63	8	0	7	20	10

V Liberci dne: 22. 4. 2010

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č.121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 22. 4. 2010

Leona Neumannová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Křížovi za odborné vedení při psaní bakalářské práce a za poskytnutou pomoc. Dále pak paní Endlerové za umožnění realizace výzkumného šetření během tréninků pod jejím vedením. Velký dík patří mé rodině za velkou oporu při studiu a mé spolužačce Lence Seligové za podporu při psaní BP.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na vliv různorodých pohybových aktivit na rozvoj motoriky ve volejbale v žákovské kategorii.

První část se zabývá shromážděním informací, týkajících se volejbalu a motorického testování, čerpaných z odborné literatury. Druhá část je věnována programu pro rozvoj motoriky, testování v praxi a vyhodnocení programu.

Testování proběhlo před zrealizováním programu, pro získání výsledků pro naše výzkumné šetření. Program byl uzpůsoben rozvoji rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly. Hlavním prostředkem programu byla herní forma.

Vyhodnocení programu probíhalo pomocí závěrečného testování po realizaci programu a součástí byla i anketa.

Klíčová slova: volejbal, motorické schopnosti, vývoj dítěte, motorické testování, program na rozvoj motoriky

Summary

The bachelor thesis deals with the influence of varied physical activities on the motor development in the youth category in volleyball.

In the first part of the thesis I deal with the data collection connected to volleyball and motor testing. The information was found in literature. The second part of the thesis is devoted to program, testing in practice and evaluation of the program.

The testing for reaching the results was realized before the program. The program was adapted to the development of speed, dexterity, cooperation, persistence and power. The main means of program was game and entertainment. The evaluation of the program was completed via final testing realised after program. Questionnaire was another part of the evaluation.

Key words: volleyball, motor skills, evolution of child, motor testing, program for development of the motor

Der Vermerk

Bachelor-Arbeit ist auf den Einfluss von verschiedenen körperlichen Aktivitäten konzentriert, um motorische Fähigkeiten im Volleyball in der Schülerkategorie zu entwickeln.

Der erste Teil befasst sich sowie mit dem Sammeln von Informationen über Volleyball, als auch mit den Tests der Motorik aus der fachlichen Literatur gezogen. Der zweite Teil ist dem Programm der motorischen Fähigkeiten zur Entwicklung, dem Programmerprobung und dem Programmbewertung gewidmet.

Die Erprobung verlief vor dem Abschluss des Programms um Ergebnisse für unsere Forschung zu erhalten. Das Programm wurde für die Entwicklung von Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kooperation, Ausdauer und Stärke angepasst. Der Zielpunkt des Programms war eine Form des Spielens.

Die Programmbewertung wurde mithilfe der abschließenden Prüfung nach der Umsetzung des Programms durchgelaufen, inklusive einer Meinungsumfrage.

Stichwörter: ein Volleyball, motorische Fähigkeiten, eine Entwicklung von Kindern, motorische Tests, ein Programm zur Entwicklung der motorischen Fähigkeiten

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1 VOLEJBAL.....	11
2.1.1 Popis hry.....	11
2.1.2 Historie.....	11
2.1.3 Počátky volejbalu u nás.....	12
2.1.4 Volejbal dnes.....	13
2.1.5 Pravidla.....	13
2.1.6 Nová pravidla.....	15
2.2 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI VE VÝVOJI DÍTĚTE.....	17
2.2.1 Kojenecké období.....	17
2.2.2 Batolecí období.....	17
2.2.3 Předškolní věk.....	18
2.2.4 Mladší školní věk.....	18
2.2.5 Starší školní věk (pubescence).....	19
2.2.6 Adolescence.....	19
2.3 MOTORICKÝ VÝVOJ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	20
2.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	21
2.5 TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ.....	24
2.5.1 Historie testování motorických schopností.....	24
2.5.2 Motorický test.....	25
2.5.3 Základní motorická výkonnost.....	27
2.5.4 Hodnocení tělesné zdatnosti prostřednictvím testových baterií.....	27
2.5.5 Motivace.....	28
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
3.1 PROGRAM.....	30
3.1.1 Cíle programu.....	30
3.1.2 Části programu.....	31
3.1.3 Scénář programu.....	33
3.1.4 Vyhodnocení programu.....	58
4 ZÁVĚR.....	61
5 POUŽITÁ LITERATURA.....	62
PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala proto, abych dokázala, že pro rozvoj motoriky ve vývoji dítěte je důležitá hra a jiné činnosti, které jsou pro děti zábavou. Na to bych chtěla poukázat svým výzkumným šetřením. Po dobu dvou měsíců jsem docházela, jednou týdně, na volejbalový trénink starších žákyň. Ty mimo to, že se věnují ve svém volném čase volejbalu, tak navštěvují sportovní třídy ZŠ. Mé výzkumné šetření spočívá v návštěvách volejbalových tréninků a přípravě programů na těchto trénincích. Cílem mé bakalářské práce je zefektivnit průběh trénování a rozvoj motoriky u žákyň šestých a sedmých tříd. Dívky jsme si nejdříve otestovali testem určeným k testování volejbalové mládeže. Pro srovnání jsme otestovali i dívky šesté a sedmé třídy, které navštěvují jinou ZŠ a volejbalu se ve volném čase nevěnují. Program je zaměřen na zábavu a rozvoj motorických schopností a to pomocí her a soutěží. Děti v tomto věku rády soutěží a soupeří mezi sebou, proto je důležité je v tom podporovat. Z tohoto důvodu můj program obsahoval především hry, soutěže či jiné sporty. Je mnoho jiných sportů, které jsou kladným přínosem pro přípravu motorických schopností ve volejbale. Na to jsem se svým výzkumným šetřením snažila poukázat.

Při tvorbě programu je zcela nezbytné brát v potaz věkové zvláštnosti dětí. Myslím tím věkové zvláštnosti nejen po psychické stránce, ale i po stránce motorické. Při realizaci programu jsem musela poohlížet i na individuální zvláštnosti, které by při zanedbání mohli být později velkým problémem ve vývoji dítěte.

Proto v teoretické části je mou první kapitolou volejbal, krátký popis hry a pravidel, a také historické záznamy o prvopočátcích, které se týkají této hry. A do druhé kapitoly jsem vepsala již zmíněné věkové zvláštnosti. Popis vývojových mezníků od novorozence po věkové zvláštnosti dopívajících. Cílovou skupinou mého šetření je starší školní věk, proto je jeho popis podrobnější. Poslední kapitola obsahuje popis motorického testování, jeho historii a jiné kapitoly týkající se testování.

V praktické části jsou schromažděny informace o výzkumném šetření. Popis výzkumného programu, jeho částí a struktura.

Jak už jsem zmínila předností mého programu je hra a zábava, která je zaměřena na rozvoj různých oblastí, mám na mysli oblasti obratnosti, vytrvalosti, síly, spolupráce a rychlosti. V každém dni jsem zařadila hru na zahřátí a dále potom hry, nebo pohybové činnosti, které jsou specifické rozvojem ze zmíněných oblastí. Každé hře, nebo pohybové

činností předcházela rozcvička, která je nezbytnou součástí každého tréninku. Po dokončení hlavní části rozvíjející určitou oblast následoval závěrečný strečink, který je stejně nezbytný jako důkladné rozcvičení.

Výzkumné šetření jsme vyhodnotili pomocí motorického testu, který je používán na testování volejbalové mládeže. Tím jsme zjistili úroveň motorických schopností, a pomocí ankety jsme zjišťovali názory dívek na celkový program.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 VOLEJBAL

2.1.1 Popis hry

Volejbal je kolektivní sport, který rozvíjí osobnost nejen po sportovní stránce, ale i po stránce duchovní. Volejbal lze hrát ve více úrovních. Může být odpočinkovou činností, výkonnostní činností, společenskou záležitostí či zábavou. Tato hra, díky tomu, že je nekontaktní, působí lákavě pro velmi rozmanité skupiny lidí. Volejbal není náročný na pomůcky, ani na prostor kde se dá hrát, proto o ní můžeme říct, že je velmi oblíbený. Volejbal může hrát téměř každý. Málokdy se stane, aby se někdo do hry nezapojil. Na odehrání míče přes síť na druhou polovinu hřiště, tedy na polovinu soupeře, se družstvo může dotknout třikrát. Volejbal hrají dvě šestičlenná družstva, která se po každé ztrátě posunou o jedno postavení po směru hodinových ručiček. Hrací pole o rozměrech 18x9 metrů je uprostřed rozděleno sítí, která je nad zemí ve výšce 2,43 pro ženy nebo 2,24 metrů pro muže. Tato výška se určuje podle složení týmů. Každá polovina hracího pole má čáru zvanou útočnou, která je od sítě 3 metry. Tato čára odděluje přední a zadní hrací zóny. Před útočnou čárou se nesmí odrazit hráč zadní zóny a přitom odehrát míč nad páskou, která lemuje horní okraj sítě. Síť je z obou stran ohraničena anténkami, které značí prostor pro přelétávání míče. Míč se však při přeletu antének nesmí dotknout nebo letět mimo ně, jinak se tato mezihra stává chybnou. Chyba je také pokud míč dopadne mimo čáry, které vymezují hrací plochu. Tato základní pravidla jsou důležitá pro rekreační hraní volejbalu.

Okolo hrací plochy je tzv. volná zóna, která je vyměřená 3 metry od postraních čar hracího pole. Výška stropu v tělocvičnách je minimálně 7 metrů od podlahy. Podávající hráč podává od koncové čáry. Může se pohybovat po celé její šířce, nesmí však přešlápnout koncovou čáru (Kaplan, 1999).

2.1.2 Historie

Říká se, že volejbal objevili hasiči z Chicaga, kteří si krátili volné chvíle tím, že házeli míč přes natažený provaz, který rozděloval hrací pole na dvě poloviny. Chyby se dopustili, pokud balon upadl na zem. Hra se postupem času zrychlovala tím, že hráči začali míč

odbíjet. Proto se později tomuto sportu začalo říkat odbíjená (Kaplan, 1999).

Však ověřenou oficiální verzí je, že volejbal vymyslel William Morgan z YMCA v Massachusetts (USA). William Morgan byl ředitelem tělesné výchovy katolické organizace v YMCE. Tato katolická organizace rozvíjela sportovní činnost mládeže. Morgan chtěl objevit nekontaktní halový sport, při kterém by snížil riziko zranění. Počáteční myšlenka Williama Morgana byla najít sport, který by mohl být využíván rekreačně, aby se dal hrát jak v hale, tak venku v přírodě. Snažil se, aby nový sport nebyl náročný na pomůcky a proto pustil od myšlenky přenést tenis do tělocvičny. Jediné z čeho z tenisu čerpal je, že ponechal síť, která oddělovala soupeře od přímého kontaktu. Vymyslel tedy, že hru budou hrát dvě družstva proti sobě a budou si mezi sebou přehazovat nebo odbíjet míč. Chybou bylo, stejně jako u chicagských hasičů, když míč spadl na zem. Odbíjená se nejprve hrála duší od míče z kopané, ta byla ale příliš lehká. Následně se pokusili hrát s míčem na basketbal, ale ten byl zase příliš tvrdý. Proto firma Spalding vyrobila na zkoušku míč určený přímo na odbíjenou (Kaplan, 1999; Haník 2008).

Roku 1896 na konferenci pracovníků YMCA se odbíjená poprvé prezentovala a dostala svůj do teď používaný název volejbal (volley = přímé odehrání míče, ball = míč). V tom samém roce dostává hra volejbal herní strukturu, která se týká hlavně pravidel hry. Výstavba volejbalových hřišť se velmi rozšířila. Hřiště byla umisťována na koupalištích, ve sportovních střediscích a hlavně pro velký zájem mládeže o tuto hru přibývala hřiště ve školních tělocvičnách a rekreačních střediscích (Kaplan, 1999; Haník 2008).

Roku 1947 byla založena první volejbalová federace FIVB. Dalším důležitým rokem pro volejbal se stal rok 1964, kdy byl volejbal zařazen do programu OH (Kaplan, 1999).

2.1.3 Počátky volejbalu u nás

Prvními sporty u nás byla kopaná a lehká atletika. Organizátory těchto sportů byl Josef Amos Pipal a Bohuček Škarda. Byly pořádány atletické kurzy a olympiády, např. Pershingova olympiáda, na které byly zařazeny i tzv. americké hry a to právě volejbal a basketbal. Dá se tedy říci, že atletické kurzy pořádané pro zdatné atlety daly počátek sportům, které sem přišly z Ameriky. Později se volejbal tak rozšířil, že se u nás začaly hrát mistrovské soutěže. Zakládaly se týmy, které se volejbalu věnovaly. V Čechách tento sport měl nejdříve společný svaz s basketbalem. Předsedou tohoto svazu byl V. Jeřábek přezdívaný „táta“ všech hráčů (Císař, 2005).

2.1.4 Volejbal dnes

V dnešní době je volejbal jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Zabývají se jím lidé nejrůznějších kategorií. Volejbal je hra, kterou člověk jen tak nezapomene, kdo se volejbal v mládí naučí hrát, tak je schopen hrát ho i v pozdějším věku. Se základy volejbalu lze začít v každém věku. Při hraní volejbalu se projevují individuální dovednosti, týmová spolupráce, radost ze hry, zvládání obtížných situací, uspokojování svých cílů a dosahování úspěchů. Náročnost volejbalové hry můžeme přizpůsobit úrovni. A to od hry přinášející nám radost z aktivního pohybu a ovládání míče až po profesionální úroveň ligových a mezinárodně mistrovských soutěží (Císař, 2005).

2.1.5 Pravidla

Volejbal je nekontaktní míčový sport. Hrací plocha je rozdělena na dvě poloviny se stejnými rozměry. Rozměry hracího pole jsou 9x18 metrů. Je vyznačena obvodovými čarami o šíři 5 centimetrů. Obvodové čáry jsou součástí hrací plochy, proto když se míč dotkne těchto čar, je brán, jako by spadl do hrací plochy. Uprostřed je hrací plocha rozdělena na dvě poloviny (kolmo na delší stranu) a to tzv. středovou čarou o 5 centimetrech. Další 5 centimetrová čára 3 metry od středové čáry nám vyznačuje na každé polovině třímetrové útočné pásmo (Kaplan, 1999; Císař, 2005).

Nad středovou čarou je zavěšena síť o rozměrech 9,5 metru šíře a 1 metru výšky. Nad postranními čarami jsou na síti umístěny 5 centimetrové bílé pásy. Vedle postranních pásek z vnější strany musí být umístěny anténky o průměru 1 centimetru a převyšují síť o 80 centimetrů. Část antének převyšující síť jsou označena barevnými 10 centimetrovými pruhy, střídá se pruh červený s pruhem bílým. Síť je černé barvy s oky 10x10 centimetrů. Horní i spodní okraj sítě je lemován bílou páskou o šíři 5 centimetrů. Výška horního okraje sítě je určena pravidly pro oficiální utkání. V mužských soutěžích je horní okraj sítě zavěšen ve výšce 243 centimetrů. Výška pro starší žáky je 235 centimetrů. V ženských soutěžích je síť zavěšena tak, aby horní okraj sítě byl ve výšce 224 centimetrů. U mladších žákyň je výška sítě 215 centimetrů (Kaplan, 1999; Císař, 2005; Haník, 2008).

Pravidla dále vyžadují volnou hrací plochu okolo hřiště. Po stranách je nutná minimální volná plocha o 3 metrech do stran a 5 metrech od zadní čáry hrací plochy. Pro mezinárodní utkání se tyto rozměry liší. Tyto pravidla se vztahují pouze na oficiální mistrovská utkání. Ve volejbale hraném na rekreační úrovni nesou tak striktně dodržována.

Tyto rozměry hrací plochy jsou určeny pro hru dvou šesti členných družstev. Existují také soutěže umožňující hrát volejbal v menším počtu hráčů. Jedná se o dvou či čtyř členná družstva. Hraje se volejbalovým míčem o hmotnosti 260-280 gramů. Obvod toho míče je 66 centimetrů s maximální tolerancí 1 centimetr. Předepsaný vnitřní tlak míče je 30- 32,5 kPa. Míče pro mistrovská utkání musí být schváleny řídícím orgánem soutěže (Císař, 2005).

Dalším pravidlem je doba kontaktu hráče s míčem. Doba kontaktu je omezena zcela na minimální tedy na tzv. "odbití". Každé družstvo má možnost využít tři odbití míče po sobě, než jej odešle na druhou stranu. Při odbíjení se hráč nesmí odbít dvakrát po sobě. Mezi chyby se řadí delší kontakt hráče s míčem, či nečisté odbití, které může být posouzen jako dvojitý úder po sobě od jednoho hráče. Do odbití se nepočítá dotek, který se dotkne blokujících hráčů. Pokud míč přeletí na stranu blokujících hráčů, může první odbití odehrát i blokující hráč, který se už míče dotkl při blokování. Pod dvojitým odbitím nezařazujeme ani dotyky hráče přijímacího první míč letící od soupeře. Tento hráč může odehrát nečisté odbití prsty, nebo odrazení míče odbíjeného spodním odbitím do jiné části těla přihrávajícího hráče např. do ramene. Pro odbití je možno použít kteroukoli část těla (Haník, 2008).

Hra je zahájena podáním. Podává se vždy ze zadní koncové čáry hřiště. Podání musí být provedeno do osmi vteřin odpísknutí rozhodčího. Hráč má jen jeden pokus na provedení podání, zahájení tohoto pokusu považujeme nadhození míče. Na podání hráči postupují podle předem daného postavení, které se hlásí před každým započatým setem. Podávající hráči se mohou pohybovat po celé šíři zadní koncové čáry (Kaplan, 1999).

Střídání hráčů je možné v průběhu celého setu. Střídat však smějí jen ti hráči, kteří jsou zapsáni v zápisu a to od začátku zápasu. Střídání je omezeno na určitý počet vystřídaných hráčů během jednoho setu. Toto omezení je 6 střídání během jednoho setu, přičemž vystřídaný hráč ze zahajovací sestavy se může vrátit do hry jen za hráče, který jej střídal. Na střídání se musí předem upozornit a počkat na souhlas rozhodčího. Hráči se střídají na postranní čáře v předním třímetrovém pásmu (Haník, 2008).

Družstvo odbíjející míč přes síť na soupeřovu stranu musí dbát na to, aby míč letěl prostorem vymezeným anténkami. Pokud míč spadne mimo vymezení hrací plochy nebo neletí vymezeným prostorem, stává se míč chybným a bod získává soupeř (Císař, 2005).

Útočné pásmo umožňuje odbít míč nad úroveň pásky na soupeřovu stranu pouze hráče předních řad. Odbíjí-li v tomto pásmu míč nad úroveň sítě hráč zadní řady, je to porušení pravidel, které se trestá bodem pro soupeře. Pravidla nejsou porušena tehdy, pokud hráč zadní řady odbíjí míč nad úroveň sítě, ale odrazí se při tom za čarou vymežující třímetrové pásmo (Císař, 2005).

Hráči mohou nad úroveň sítě přesahovat nad polovinu soupeře při blokování, nebrání-li herní akci soupeře. Při odbíjení míče k soupeři mohou přesáhnout síť, pod podmínkou, že kontakt s míčem zahájili na své polovině hřiště (Kaplan, 1999).

Pokud se hráči proviní nesportovním chováním, mohou být rozhodčím napomenuti, při opakování takového přestupku dostane tým žlutou kartu a soupeř dostává bod. Při hrubém porušení pravidel sportovního chování může rozhodčí udělit i kartu červenou (Kaplan, 1999).

Hráči, kteří se nepohybují na hrací ploše, musí sedět na lavičce, nebo stát ve vymezeném prostoru za hrací plochou. Trenéři sedí na lavičce určené pro trenéry. Smí se pohybovat podél zadní části hřiště svého družstva. Trenér může během hry komunikovat s družstvem, nesmí však zdržovat hru, nebo jinak narušovat její průběh (Císař, 2005).

Hráč libero, je specialista na příjem podání a obranu v poli. Libero smí střídat jen hráče zadní řady, většinou se jedná o hráče specializující se na blok, tedy blokaři. Střídat smí kdykoliv, když je přerušena hra. Střídání probíhá v zadní části hrací plochy. Libero je odlišeno jinou barvou dresu. Střídání libera se nepočítá do možného počtu střídání v jednu setu. Libero nesmí střídat podávající hráče a nesmí útočit, pokud je druhý míč nahrán od libera prsty nesmí se hráč odbíjející třetí míč na útok odrazit v třímetrovém pásmu. Hráč nesmí být během zápasu vyměněn za jiného. Výjimkou je jeho zranění (Císař, 2005; Haník, 2008).

2.1.6 Nová pravidla

Jsou platná od června 2009. Nejedná se o celkovou přestavbu pravidel, ale pouze o částečné změny v pravidlech volejbalu. Pravidla jsou platná do roku 2012, v tento rok se budou muset nová pravidla aktualizovat. Nová pravidla se netýkají rekreačního hraní volejbalu a spíše se projevují v mistrovských soutěžích.

Pravidla, která hru ovlivnila:

1) Překážení (bránění) okolo sítě

Míč, který přeletěl svislou rovinu sítě do soupeřovy volné zóny zcela nebo částečně vnějším prostorem přeletu, může být:

- míč hraný zpět přeletí svislou rovinu sítě zpět zcela nebo částečně vnějším prostorem přeletu na téže straně hřiště
- družstvo soupeře nesmí takové akci bránit

2)Přelet míče přes síť

- míč, který směřuje do soupeřova pole spodním prostorem přeletu, je ve hře až do okamžiku, kdy zcela překročí svislou rovinu sítě

3)Střední čára

- dotknout se soupeřova pole jakoukoliv jinou částí těla je dovoleno za předpokladu, že se tím nebrání soupeřovi ve hře

4)Síť a překážení

- dotek sítě hráčem není chybou, pokud to nepřekáží hře
- hráči se mohou dotknout sloupků, upevňovacích provazů nebo jakýchkoliv jiných předmětů vně anténky včetně vlastní sítě za předpokladu, že to nepřekáží hře

5)Kdy hráč překáží soupeři ve hře

- dotekem horní pásky sítě, nebo dotekem 80 cm anténky nad sítí o průběhu její/jeho akce
- když současně s hraním míče využije síť jako podporu, nebo provedením akce, která brání legálnímu pokusu soupeři hrát míč

6)Postup při střídání

Střídání smí probíhat pouze:

- v zóně určené pro střídání
- pokud je přerušena hra a na znamení rozhodčího
- trenér musí dát zvukové znamení
- při střídání více hráčů na jednu musí nastoupit všichni do střídající zóny a na hřiště vstupují postupně (www.cvf.cz)

2.2 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI VE VÝVOJI DÍTĚTE

2.2.1 Kojenecké období

Období od narození do jednoho roku se nazývá kojenecké období. Vývoj týkající se tělesné i duševní stránky je v tomto období rychlejší než v jakýchkoli jiných obdobích ve vývoji člověka. Vše je v tomto období pro dítě nové, poznává své tělo, nové prostředí či potravu. Nejdůležitější je pro kojence péče o něj, péče předávaná především matkou (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

Období kojení je obdobím získávání vlády nad vlastním tělem, postupuje jednak od hlavy ke kostrči, od ramen a kyčlí k prstům na rukou a nohou. Od počátku batole ovládá okohybné svaly. Po krátké době dítě začne používat šijové svaly, které mu umožní zdvih hlavičky po poležení dítěte na břicho. Na třetím měsíci se opírá o předloktí a v osmi měsících se sám na chvíli posadí. Dalším motorickým prvkem je lezení po dlaních a kolenou, ke kterému je připojen stoj u opory a postupná chůze s dopomocí (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

2.2.2 Batolecí období

Vymezení období batolete začíná koncem kojeneckého období, tudíž prvním rokem života končí ve věku tří let. Dítě v tomto období dojde k uvědomění si vlastního „Já“. Velký rozvoj má i vývoj řeči a komunikaci jako takové. Rodiče mají možnost lepší komunikace jak verbální, tak i neverbální. V kojeneckém období dítě prozkoumává svět pomocí zraku, hmatu a sluchu. Můžeme říct, že v batolecím období dítě objevuje nové věci prožitkem, prožívá je vlastní zkušeností. Děti se také učí nápodobou od svých rodičů nebo sourozenců (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

Vývoj v batolecím období vzrůstá i po motorické stránce. Zhruba na druhém roce života se z nejistého batolení stává suverénní chůze. Před třetím rokem se dotváří schopnost chůze do schodů, dokáže se udržet ve stoji na jedné noze a je schopno běhu. Odvážnější jedinci se stávají lezci, lezou například po nábytku. Lokomoce ruky je téměř zcela dokončena, možnost zdokonalení je v oblasti klíšťového úchopu (na obracení stránek, stavění kostek) (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

2.2.3 Předškolní věk

Předškolní věk se vymezuje od tří do šesti let. V tomto období je jedním z nejdůležitějších procesů, proces socializace tzv. Začlenění jedince do společnosti. Většina dětí ve svých třech letech poprvé nastupuje do mateřských školek, nebo jiných institucí představující větší skupinu dětí. Děti poznávají nové prostředí, nové činnosti a někdy i trochu jiný denní režim. Období předškolního věku dává dětem velký prostor pro rozvoj vlastní fantazie a rozvoj motoriky (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

Koncem období předškolního věku se dětem mění proporce těla. Z trupu, který byl dříve válcovitého, se stává plošší hrudník. Postava dítěte se celá protahuje, ruce a nohy se prodlužují. Ve věku předškoláka mají velký vliv na začlenění do kolektivu tělesné individuální proporce. Růst obratnosti je velkou pomůckou pro předškoláka ve zvládnutí základních hygienických činností (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

2.2.4 Mladší školní věk

Věk školáka vymezujeme od šestého roku do věku jedenácti let dítěte. Ve věku školáka dochází k nové socializaci. Začlenění je pro dítě složitější než v předškolním věku, dítěti toto období přináší spoustu nových změn, se kterými se musí vypořádat. Velkou požadovanou změnou je důraznější kázeň, plnění školních povinností a to jak ve škole, tak i doma. Školní povinnosti svou přítomností lehce vystřídají hru, která byla do teď u dítěte v popředí. Hra zcela ze světa dětí nevymizí, je pouze částečně nahrazena nebo spojena s učením (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

Tělesný vývoj je rychlý, převažuje kvantitativní růst a zdokonalování se v již naučených oblastech. Děti tohoto období jsou znatelně větší a silnější než v předešlém období a dostává se jim změna mléčného chrupu. Výkonnost dětského organismu je obdivuhodná. Dítě se snadno vyčerpá, ale naopak také velmi rychle dokáže nabrat své síly zpět. Děti začínají být velmi obratné ve sportovních disciplínách jako například v jízdě na kole, ve skákání přes švihadlo nebo házením čehokoliv. Zřetelný vzestup je vidět i v hrubé motorice obou pohlaví. Naopak v jemné motorice jsou poněkud nepřesní. Tělesná síla a obratnost především u chlapců rozhoduje o jejich postavení v kolektivu (Říčan, 2004; Vágnerová, 2005).

2.2.5 Starší školní věk (pubescence)

Je skupina na kterou se v mé bakalářské práci zaměřuji, proto o starším školním věku naleznete více v kapitole motorický vývoj a psychický vývoj.

2.2.6 Adolescence

Adolescence je tzv. vrchol mládí. Začátek lze vymezit patnáctým rokem, ale přesný konec tohoto období vymezit zcela nelze, Říčan (2004) toto období ukončil dvacátým až dvaadvacátým rokem. V období adolescence si utváříme své postavení ve společnosti. Plánujeme si svou budoucnost, rozhodováním, na kterých školách budeme studovat, ať už školy střední, nebo i školy vysoké. Období adolescence je plné rozhodování a rozporů. Proto se nemůžeme divit, že adolescenti prochází vážnými životními krizemi, kotrmelci a vylomeninami jak zmiňuje.

Adolescenti jsou v době, kdy tělesně dozrávají. V adolescenci je výškový růst dost výrazný a to převážně u chlapců. Trup roste nyní daleko více než končetiny, jeho postava dostává konečné proporce. U chlapců mohutní svalstvo a tím chlapec dále mužní. Z dívčí postavy se stává postavou ženskou, zvýrazňují se oblasti boků a nader (Říčan, 2004).

2.3 MOTORICKÝ VÝVOJ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Starší školní věk nazýváme pubescence a začíná od jedenáctého roku a končí rokem patnáctým. Pubescence je období fyzického zrání, růstového vývoje a celkového rozvoje dětí ve starším školním věku. Důležitou roli zde hraje dědičnost. Děti se vyvíjí podle toho, jak se vyvíjeli jejich rodiče. Samozřejmě existují i výjimky. Zrání probíhá i po stránce pohlavní. U dívek na konci tohoto období dochází k pravidelné ovulaci a u chlapců ke spermatogenezi. Pubescenci vyznačuje rozsáhlá vývojová přeměna, somatický a fyziologický vývoj a růst téměř všech orgánů. Problémem v tomto období může být velký růst svalové síly oproti šlachové a vazivové pevnosti či růstu kostí. Proto je důležité v tomto období svůj organismus chránit a nepřetěžovat. V tomto vývojovém období se střídají různě dlouhé fáze optimismu a deprese. Na motorický rozvoj to má vliv ve střídání plné aktivity a pocitem únavy. Chlapci i dívky se v tomto období chtějí zviditelnit, někam zapadnout a to jak ve společenském životě, tak i v kruzích týkajících se sportu. U motoriky v pubescenci dochází k přestavbě a narušení. Konkrétně u každodenních motorických prostředků jako je chůze. Ve sportovní motorice však tato narušení nejsou skoro vůbec patrná a výkony stále rostou. Některé pubescenty toto narušení nemusí postihnout vůbec, je velmi individuální jev. Jedince, který se pravidelně věnuje tělesné výchově či sportu, toto narušení nepotká vůbec (Kohoutek, 2005; Suchomel, 2006).

Po období motorické přestavby a narušení, které se projevují hlavně u chlapců, nastupuje období, ve kterém se dospívající hůře učí novým složitějším motorickým dovednostem. U dívek je mnoha faktorů ovlivňujících tento rozvoj. Jedním z mnoha vlivů je sexuální zrání dívek, které přichází u dívek dříve než u chlapců. Dalšími vlivy jsou změna postavy, činitelé působící na dívky z jejich okolí např. vliv spolužáků, nebo málo možností k provádění pohybových aktivit (Suchomel, 2006).

U chlapců je v tomto období rozvoj motoriky větší než u dívek. Při přestavbě motoriky dochází ve starším školním věku k diferencovanému vývoji jednotlivých pohybových schopností. Nárůst silové a vytrvalostní schopností střídá obratnost a kloubní pohyblivost, která se vlivem pubescentních změn snižuje (Suchomel, 2006).

Období po 12 roce života je známo jako období nízké dynamiky a částečné stagnace. Vývoj nervového systému je oproti vývoji motorickému téměř ukončen. Pro rozvoj koordinačních schopností mají dívky i chlapci do 11 až 12 let skoro stejné předpoklady.

Koordinační zralosti však dosahují dívky dříve (Kohoutek, 2005).

2.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Vývoj období pubescence se dělí do dvou fází. První fázi nazýváme fáze prepuberty, tato fáze začíná prvními známkami pohlavního dospívání. Fáze má dřívější nástup u dívek než u chlapců. Dívky tato vývojová fáze potkává kolem 11.-13. roku, u chlapců je to o 1-2 roky déle. Druhá fáze je nazvaná fází vlastní puberty. Navazuje na předchozí fázi prepuberty a končí dosažením reprodukčních schopností (Vágnerová, 2005; Langmeier, 2007).

Období dospívání je vyznačováno emoční labilitou, která je způsobena přeměnou organismu dospívajících. Dospívající je v tomto období dost přecitlivělý na podněty přicházející ze zevnějšku. Citové projevy bývají velmi silné, proto se tomuto období říká období „bouří a krizí“ (Langmeier, 2007).

Každý dospívající si v tomto období projde náladovostí, nepřiměřenými reakcemi na určité podněty, impulzivní jednání je také velmi nestálé. V tomto období také často dochází ke zhoršení školního prospěchu. Toto zhoršení je podmíněné špatnou koncentrací, nepozorností a emoční nestálostí. Ke zhoršenému prospěchu může také napomáhat velká unavitelnost, střídání fází ochablosti s fázemi aktivity. I poruchy spánku či nechutenství k jídlu může doprovázet tento proces dospívání. Dospívající nejsou schopni pochopit své chování a přemýšlení o tom, proč se tak chovají, je může odvádět od dané reality (Langmeier, 2007).

Příhoda Langmeier (2007) podle Příhody první fázi dospívání nazval „negativní fází“ nebo „fáze druhého vzdoru“, zatímco období adolescence přináší už pozitivnější postoje a kladnější naladění, tím působí klidněji. Langmeier (2007) podle Mladové však všechna tyto tvrzení odmítá. Popisuje dospívání dívky jako klidné období, ničím nezajímavé, bez krizí a bez bouřlivosti. Toto období nazývá „léta omezeného vývoje osobnosti“. Langmeier (2007) patrně právem uvádí do vztahu k nejistotě dospívajícího, tedy k jeho nejistotě o současném a zejména budoucím postavení mezi lidmi a k nejistotě o úkolech a očekávaných požadavcích. Také zmiňuje, že nelze zcela opomíjet ani přímý vliv fyziologických změn na psychiku dospívajícího.

Souhrnně pak lze zvláštnosti psychiky dospívajícího chápat jako více či méně nepodařené úsilí o přizpůsobení na biologické, psychické a sociální podmínky. Důležitou

funkci při vývoji mají i vychovatelé, nebo rodiče, kteří mají vést dopívajícího jedince k postupnému optimálnímu zařazení do společnosti a do světa práce. Mají mu ponechávat plný prostor pro rozvoj všech jeho osobních předpokladů a sklonů, tím mu umožní naplnění jeho života (Říčan, 2004; Langmeier, 2007).

Rozdíly v psychickém vývoji chlapců a dívek

Prvními rozdíly, které můžeme spatřit u novorozenců je to, že dívky bývají v průměru zdravější, vývojově vyspělejší i pohybová koordinace je u dívek lepší než u chlapců. Chlapci jsou však pohybově aktivnější a více času tráví v bdělém stavu. Dalším důležitým vývojovým mezníkem je vývoj řeči, ve kterém jsou dívky také poněkud napřed. Tento rozdíl nám přetrvává do pozdějších let a to do 11-13 roku. Je ověřeno, že dívky mají lepší výsledky testů, které jsou zaměřeny na verbální schopnosti. Chlapci jsou ve věku 11-13 let vynikající v úkolech vyžadující vizuálně prostorovou představivost (Langmeier, 2007).

V oblasti sociálního chování se chlapci od dívek liší mírou agresivity, která převládá spíše u chlapců. Tato tvrzení však nejsou zcela optimální. Experimenty, které se zabývají zjišťováním stupně agresivity byly prováděny na místech výskytu zvýšené agresivity, proto tato tvrzení nemusí být zcela pravdivá. Dívky dosahují dříve školní zralosti, proto je u nich menší procento požadovaných odkladů pro školní docházku. Prospěch dívek v mladším školním věku bývá lepší, lépe si zvykají na nové prostředí. Zatímco chlapci se zlepšují ve vybraných předmětech ve vyšších ročnících povinné školní docházky a dá se říct, že v řadě předmětů mají lepší prospěch než dívky. Všechny tyto rozdíly opravdu existují, ale obvykle jsou velmi malé a důležitou roli zde hrají situace, ve kterých se dospívající vyskytují. V období dospívání pozorujeme rozdíly mezi dívkami a chlapci způsobené rychlým nárůstem hladiny pohlavních orgánů (Říčan, 2004; Langmeier, 2007).

Je samozřejmé, že důležitou roli v dospívání u obou pohlaví tvoří biologická podmíněnost, ale také záleží na výchově, vzdělávání a prostředím působícím na dospívající. Například rodiče působí odlišně na novorozence mužského pohlaví než na novorozence ženského pohlaví. Pokud pláče chlapec je to chápáno jako projev vzteku, kdežto u dívky je to bráno jako projev strachu. Chlapci bývají často přísněji trestáni než dívky. Dále je dokázáno, že matky dívky více stimulují po komunikativní stránce než chlapce. Důraz otců na výchovu je kladen převážně na výchovu chlapců než dívek. Je známo, že dívky mají větší rozmanitost hry než chlapci, protože mají možnost hrát si s „chlapeckou“ hračkou, jako je například autíčko, stavebnice atd. Rodiče lépe chápou „chlapecké chování“ u dívek než naopak. Také vychovatelé a učitelé projevují

své odlišné postoje vůči chlapcům a dívkám. Chlapci bývají káráni za rušivé vystupování a méně za své chyby v úkolech. Naopak dívky jsou za své vystupování chváleny a kárány za chyby ve svých úkolech. V dnešní době se jedná spíše o předem připisované rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dívky i chlapci s vědomím svého pohlaví směřují své chování očekávaným způsobem (Vágnerová, 2005; Langmeier, 2007).

Tuto kapitolu lze uzavřít tvrzením Langmeiera (2007): *“ve vývoji chlapců a dívek nacházíme více shod nežli rozdílů”*.

2.5 TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ

2.5.1 Historie testování motorických schopností

Známky prvního měření tělesné zdatnosti jsou z dob před naším letopočtem. Již v roce 800 před naším letopočtem se objevovalo posuzování tělesné zdatnosti spartánských chlapců vychovávaných pro vojenskou službu. Přesnější záznamy získané o testování jsou ze 17. století. De la Hire je vědec zabývající se měřením síly člověka prostřednictvím zvedání zátěže a porovnávání se silou koně. V 18. století vynalezl vědec Graham přístroj a s jeho pomocí měřil sílu, v dnešní době bychom ten přístroj nazvali dynamometrem. První praktický dynamometr pro měření stisku ruky, tahu paže a síly zad byl objeven Francouzem Regnierem v roce 1807. V letech 1792-1846 žil německý pedagog E. Eiselen, který zavedl do tělesné výchovy hodnocení tělesných výkonů. Cíleně roztřídil cvičení podle stupně obtížnosti, pro naměřené výkony zhotovil tabulky. Hodnotilo se zvedání činky do únavy, maximální počet odcvičených shybů a kliků. Záznamy výsledků nám jsou známy již od roku 1864. Konec 19. století můžeme nazvat érou neurologů a lékařů zabývajících se tělesnou výchovou. Jejich hlavní domněnkou bylo, že problém v nervové soustavě se projevuje abnormálním motorickým chováním. Prvními testy bylo kreslení rovné čáry na papír, zasahování bodu na papíře se zavřenýma očima, pozorování chůze člověka. J. E. Marey je fyziolog, který zobjektivizoval testy motorických projevů. Vylepšil tzv. dynamometr natolik, že byl schopen měřit sílu na gramy. Konec 19. století se vyznačoval odborníky zabývajícími se antropometrickými údaji a silou. Z Francie do USA se toto hodnocení dostalo díky D.A. Sargent, který začal provádět testy ve své škole a zavedl pravidelnost měření síly končetin a trupu upraveným dynamometrem. Později toto testování provedl na Harvardské univerzitě, ze které se to rozšířilo do 15 dalších fakult a test dostal název "Mezikolejní test síly". První atletický test byl zásluhou Američana L. H. Gulicka. Počátkem 20. století byli hlavními posuzovateli pohybu hlavně psychologové a učitelé tělesné výchovy. Odborníci této doby se snažili prosadit další testy měřící rychlost a vytrvalost. Odborník G. E. Meylan chtěl pozdvihnout vliv cvičení na organismus a to především zdraví, vitalitu a kontrolu těla. Francouzský pedagog G. Norbert sestavil jeden z prvních komplexních testů. Do svých testů zařadil běhy, skoky z místa i z rozběhu, vrh, opakované vzpírání 40 kg, plavání a potápění. Švédové přinesli do Evropy první sportovní odznak, následovali je němci. Také Američané dali návrhy pro testy, které umožní získávání sportovních odznaků. Odznaky měly být

jistou motivací pro děti i dospělé provozovat tělesná cvičení (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

V českých zemích jsou osobnostmi měření tělesné výkonnosti bratři Roubalovi, kteří v roce 1923 prováděli testování na středních školách a vedle antropologie používali 13 motorických testů například běhy, shyby, skok daleký z místa. Stejným měřením jako bratři Roubalovi se zabývali i jiní Evropané. Jedním z nich je norský lékař C. Schiotz a polský antropolog J. Mydlarski, který se proslavil prací *Fyzická zdatnost mládeže v Polsku*. V letech 1920-1945 byl velký rozvoj testování. Rovněž byl objeven nový obor zabývající se vývojem dítěte (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

I za první světové války se našel někdo, kdo se zabýval tělesnou výchovou, byl to J. H. Mc Curdy. Popud vedoucí Mc Curdyho k rozvoji tělesné zdatnosti byla nepřipravenost mladých mužů nastupujících do armády. Proto vypracoval v roce tzv. Index silové kapacity založený na silovém indexu (suma zaměřené síly nohou, zad, rukou a paží v librách) a rychlostním indexu získaném po odečtení výšky těla od výkonu ve vertikálním výskoku. Tímto indexem byli měřeni chlapci od středních škol až po školy vysoké. Významným vědcem tohoto období byl Ch. H. Mc Cloy, který zdokonalil a rozšířil motorické testování. V roce 1934 vytvořil nový test obecné pohybové kapacity. Test obecné pohybové kapacity je součtem čtyř hodnot: index výšky těla a zralosti či vyspělosti, výkon dosažený ve vertikálním výskoku, počet cyklů pohybů (dřep, vzpor ležmo, dřep stoj spatný) za 10 sekund, výsledné skóre v dovednostním testu Brace Skale of Motor Ability Tests. V průběhu druhé světové války byly cíle tetování určeny hlavně pro testování tělesné připravenosti vojáků. Po válce zažilo testování tělesné zdatnosti velký úpad. Velký vrůst testování urychlila zpráva Krausové a Hirschlanda z roku 1954. Zpráva obsahovala velmi nízké výsledky testů tělesné zdatnosti amerických dětí oproti dětem z Evropy. Proto byl založen Prezidentský výbor tělesné zdatnosti, který do budoucna podporoval zájem o měření zdatnosti a výkonnosti. Takovéto úsilí probíhalo v řadě evropských zemí včetně tehdejšího Československa (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

2.5.2 Motorický test

Definice motorického testu zní *“standardizovaná pohybová zkouška ke zjištění úrovně pohybových předpokladů člověka”*. Celý tento proces nazýváme testováním. Číselné výsledky, které testováním získáváme, nazýváme *“testové skóre”* (Suchomel, 2006).

Náplní motorického testu je určitá pohybová činnost prováděná podle předem daných

pravidel. U motorického testu je důležitá opakovatelnost. Při opakování musí být zajištěny stejné podmínky, pomůcky a postupy při jeho realizaci. Motorické testy představují na základě principu nepřímého měření indikátory motorických schopností, které mají latentní povahu a jsou samy o sobě neměřitelné. Pro splnění testování musí vhodné indikátory splňovat podmínku validity k dané motorické schopnosti a také se musí dbát na bezpečnosti měřených jedinců. Motorické testy měřené v terénu a ne v laboratořích jsou většinou méně přesné, ale jsou jak časově, tak finančně méně náročné, proto jsou i více rozšířené než testy v laboratořích (Měkota, 2005; Suchomel, 2006).

Máme mnoho testových baterií a to kvůli tomu, aby byla možnost vybrat test vhodný pro dané zaměření a pro danou skupinu. Při testování by měla být dosažena maximální motivace a zapojení všech možností, proto aby cíl testování proběhl pokud možno u všech testovaných žáků. Výsledky, které získáme testováním, jsou důležitým prvkem při rozvoji motorických předpokladů (Suchomel, 2006).

K testování tělesné zdatnosti dětí školního věku je nám k dispozici mnoho testových baterií.

Unifittest (6-60)

Testová baterie Unifittest je publikována od roku 1993, je určená pro děti ve věku 6-14 let. Test obsahuje čtyři motorické testy: skok daleký z místa, leh sed opakovaně po dobu 60 sekund, vytrvalostní člunkový běh nebo vytrvalostní běh po dobu 12 minut a člunkový běh 4 krát 10 metrů. Součástí motorického testování jsou základní somatická měření, tím Měkota (1983) myslí tělesnou výšku a hmotnost, množství podkožního tuku získané měřením 3 podkožních řas kaliperem (Měkota, 1983).

Eurofit

Vznik testové baterie inicioval Výbor pro rozvoj sportu Rady Evropy a v roce 1983 byla zpracována první experimentální metodická příručka pro mládež školního věku s názvem Eurofit. Cílem bylo získat porovnatelné výsledky z různých evropských zemí. Testová baterie obsahuje 9 motorických testů: test rovnováhy zvaný „plameňák“, talířový taaping, předklon s dosahováním v sedu, skok do dálky z místa, ruční dynamometrie, leh sed opakovaně po dobu 30 sekund, výdrž ve shybu, člunkový běh 10 krát 5 metrů, vytrvalostní člunkový běh nebo vyšetření W170 na bicyklovém ergometru (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

Fitnessgram

Testová baterie Fitnessgram vyšla v roce 1999. Obsahuje 5 vybraných motorických testů: vytrvalostní člunkový běh, hrudní předklony v lehu pokrčmo, záklon v lehu na břiše, 90° kliky a hrudní předklony v lehu pokrčmo. Motorické testy jsou doplněny o měření 2 kožních řas nebo tělesné výšky a hmotnosti a 3 otázky k pohybové aktivitě nebo třídní dotazník pohybové aktivity pod názvem AKTIVITYGRAM (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

2.5.3 Základní motorická výkonnost

Základní motorická výkonnost je tělesná připravenost pro zvládání všech základních pohybových činností. Díky této připravenosti získáváme pohybové výkonnosti člověka a velkou součást při celkové tělesné zdatnosti člověka. Základní motorickou výkonnost získáváme kondičním cvičením, působením klimatických faktorů a přiměřenou životosprávou apod (Měkota, 2005).

Cílem základní motorické výkonnosti je všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Pokud má člověk dostatečnou základní motorickou výkonnost je rychleji zadaptován na zatížení a lépe se zotavuje po námaze. U takto připraveného člověka nedochází k nepřiměřené únavě. Má dostatečně rozvinuté silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti a základní pohybové dovednosti (Měkota, 2005).

2.5.4 Hodnocení tělesné zdatnosti prostřednictvím testových baterií

Testování motorickými testy je téměř jediný možný způsob hodnocení tělesné zdatnosti v terénních podmínkách. Pomocí jejich výsledků lze pozorovat změny stavu motoriky žáků a umožňuje přizpůsobení pohybových programů podle zaměření. Pomáhá nám zvyšovat úroveň v pohybových činnostech, popř. nám testy mohou poukázat na kritické skupiny či jedince v dané populaci. Tzv. terénní testové baterie musí být realizovatelné v tělocvičnách, sportovních halách či v jiných víceúčelových prostorách. Neměly by být náročné na pomůcky. Testové baterie většinou obsahují 4-10 testových položek, 1-3 somatické parametry a dotazník zaměřený na zjištění úrovně pohybové aktivity (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

V 80. a 90. letech 20. století proběhla řada odborných debat o tom, zdali je vhodné testovat děti školního věku, nebo jestli jim to spíše neškodí. Dalším velkým problémem je,

že spousta učitelů či profesorů vyučujících tělesnou výchovu neumí vyhodnotit, který test z té široké škály testových baterií motorických testů má vybrat, tak, aby byl vhodný pro vyučující skupinu. Motorický test prováděný dětmi školního věku by měl být využit ve smyslu kultivace tělesného sebepoznání, potom mají tyto testy pozitivní efekt. Pro testování určenému k hodnocení tělesné zdatnosti je nejdůležitějším cílem děti motivovat. Motivace dětí vede k dosažení vyšší úrovně tělesné zdatnosti a napomáhá také k udržení optimální úrovně pohybových aktivit v současném i budoucím životním stylu (Měkota, 1983; Suchomel, 2006).

2.5.5 Motivace

Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, nebo naopak utlumuje a brzdí.

Motivace je podnětem úspěchu. Usměrnjuje naše chování a jednání k dosažení určitého cíle. Motivy jsou příčiny určitého chování. Jsou to příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Motivaci dělíme na primární a sekundární. Primární motivací myslíme vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním. Naopak sekundární motivace jsou naučené tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i jeho způsobu.

Další motivace máme vnitřní a vnější. Do motivace vnější patří podněty vyvolané okolím, přítomnost či absence lidí. Vnější motivaci vyvolává denní a roční doba. Motivace vnitřní přichází z organismu, z jedince je to například hlad, žízeň. Vnitřní motivací však může být i cíl, plán či nějaká představa nebo přání.

Motivační struktura každého člověka je dosti složitá, zahrnuje soubor motivačních sil vzájemně se ovlivňujících a souvisejících s dalšími aspekty vývoje člověka, s jeho zráním, učením, výchovou a sociálním začleněním.

Motivace ve sportu

U sportu nás motivace vede k podání určitého sportovního výkonu. Motivovat nás může potřeba pohybu, potřeba pocitu slávy, nebo vítězství. Motivovat nás do sportu mohou i rodiče, nebo neúspěch v jiných životních situacích.

V mezilidských vztazích při kontaktu s mladými, ale i s dospělými lidmi je viditelné

to, že se každý chová poněkud odlišně.

Každý přistupuje k určité činnosti s menší či s větším zájmem. Radost a uspokojení pociťuje při působení nestejných podnětů. Každé chování či jednání člověka je motivováno.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 PROGRAM

První den jsem dívky seznámila se svými cíly. Tedy s tím, že bych s jejich pomocí chtěla dokázat motorické a výkonnostní zlepšení pomocí her a jiných sportovních činností založených na zábavě. Tento program se uskutečňoval jednou týdně po dobu dvou měsíců. Náplní mého programu jsou především hry, které svými cíly posilují rozvoj síly, spolupráce, vytrvalosti, rychlosti a obratnosti. Pro můj výzkum je důležitý motorický rozvoj, který se těmito hrami dá rozvíjet. Ne jen hry v mém programu hrají důležitou stránku motorického rozvoje, hry jsou doplněny i jinými činnostmi, které jsou založeny především na zábavě či soutěživosti.

Mým dalším cílem programu je přinést dětem staršího školního věku pozitivní postoj k trénování a ke sportu jako takovému. Chtěla bych ukázat, že posilování a zlepšování svých výkonů nemusí být jen námaha, ale také zábava.

V ten samý den jsme si dívky otestovali, abychom zjistili výkony před programem. Test pro testování volejbalové mládeže a skládá se z K-testu, předklonu, dosahu, dosahu jednou rukou při výskoku s rozběhem, dosahu dvou rukou při výskoku z místa a v měření somatometrických parametrů. Naměřenými dosahy jsem získala absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem a absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa. Tento test se používá na testování volejbalové mládeže. Nemá název ale je specifický tím, že jeho náročnost a složení je určeno podle věkové skupiny.

Po zrealizování programu jsme si dívky znovu otestovali, abychom získali výsledky našeho měření, jestli se dívky po motorické stránce zlepšily. Zjišťovali jsme také názory dívek na zrealizovaný program pomocí ankety obsahující čtyři krátké otázky. Touto anketou jsme zhodnotili, zda jsme splnili daný cíl, že trénink může být zábavou.

3.1.1 Cíle programu

C1: Vytvoření a zrealizování programu určeného k rozvoji motoriky ve volejbale v žákovské kategorii

Indikátor 1: Před výzkumným šetřením vytvořit program a realizovat ho jednou týdně na dobu dvou měsíců.

Metoda hodnocení 1: Pomocí výsledků získaných testováním a vyhodnocením ankety

C2: rozvoj motoriky ve volejbale v žákovské kategorii prostřednictvím navrženého programu

Indikátor2: nejméně 90% testovaných dívek se během výzkumného šetření zlepšilo v motorických schopnostech

Metoda hodnocení 2: Test určený k testování volejbalové mládeže

C3: přínos zábavného trénování na rozvoj vytrvalosti, obratnosti, spolupráce, rychlosti a síly

Indikátor 3: nejméně 80% dotazovaných zhodnotí způsob tréninku pozitivně

Metoda hodnocení 3: Anketa viz str. 51

3.1.2 Části programu

1)Úvodní část (15-20 minut)

HRA NA ZAHŘÁTÍ

Hra na zahřátí nám slouží k celkovému zahřátí svalů, hru lze nahradit lehkým během. Hra by měla být nenáročná a neměla by hráče vystavovat možnému poranění ještě neprotažených svalů. Zahřátím svalových skupin by měl začínat každý trénink, nebo jakákoliv pohybová činnost.

ROZCVIČKA A ZÁVĚREČNÝ STREČINK

Každému sportovnímu výkonu by mělo předcházet rozcvičení, které naše svaly připravuje na nadcházející výkony. Strečink by se měl provádět po lehkém rozběhání, aby se svaly zahřály a prokrvily. Pro protažení je důležité, aby celé tělo bylo uvolněné, protože neuvolněný sval nemůžeme protáhnout pořádně. Protahování brání svaly před jejich poranění, nebo zkrácení. Při důkladném protažení se svaly aktivují a dávají nám možnost jejich vyšších výkonů a větší koordinaci pohybových reakcí. Pro sportovní trénink je strečink nezbytnou součástí, proto ho zařazujeme do každého tréninku. Strečink rozlišujeme podle jeho provádění, strečink prováděný před výkonem provádíme z důvodu připravenosti na výkon. Strečink prováděný po výkonu tzv. **Závěrečný strečink** nám urychluje regeneraci po vysoké zátěži a napomáhá nám v celkovém protažení celého těla. Závěrečným strečinkem uvolňujeme svalové napětí ve svalech, které by nám mohlo způsobovat zkracování svalů.

Protahování nemusí být součástí výkonu, ale může být výkonem sám o sobě. Je vhodný pro každého kdo nemá příliš času a chce si zachovat svůj pohybový aparát co nejdéle v dobrém stavu. Pravidelné cvičením můžeme vypožorovat zmenšení nebo úplné vymizení například bolesti zad, šíje, kyčlí atd. Účinky protažení můžou zlepšit kloubní pohyblivost a pocit pružnosti svalů. Strečink je také vhodný jako každodenní raní rozcvička.

2)Hlavní část (30-35 minut)

ROZVOJ RYCHLOSTI, OBRATNOSTI, SPOLUPRÁCE, VYTRVALOSTI A SÍLY

Hry a pohybové činnosti, které zlepšují rychlost, obratnost, spolupráci, vytrvalost a sílu. Hry mají být motivací do sportovního tréninku, tzv. sportovní škola hrou. Každá hra, nebo pohybová činnost má jiné zaměření ve svém rozvoji. Provozování těchto her a činností je zpestřeným tréninkem na rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly. Cílem je radost z pohybové činnosti a namotivování do dalšího tréninku.

3)Závěrečná část (10 minut)

ZÁVĚREČNÝ STREČINK

Popis v úvodní části.

3.1.3 Scénář programu

1. den (2. 10. 2009)

CÍL: úvodní otestování dívek staršího školního věku

1)Úvodní část

-Hra na rozechřátí

Hra na mrazíka

Cíl pro tuto hru je rozehřát se a rozvíjet rychlost a vytrvalost.

Hra probíhá tak, že jeden, nebo i více hráčů (podle počtu hráčů ve skupině) je mrazík a tan honí ostatní hráče. Pokud se mrazík dotkne někoho z hráčů, musí se hráč zastavit ve stoji rozkročném a je tzv. zmražený. Stojí do té doby, než ho někdo s nezmražených hráčů zachrání a to tím, že mu podleze pod nohama. Po zachránění se tento hráč může vrátit do hry. Trenér zasahuje do hry jen tím, že vystřídá mrazíka za jiného hráče.

K této hře nejsou potřeba žádné pomůcky.

-Rozcvička

Trenér vede protažení a kontroluje správné provádění protahovacích cviků.

2)Hlavní část

-Testování

K-test

Jedná se o rychlostní test. Cílem tohoto testu je co nejrychleji proběhnout člunkový běh ve tvaru K. Směr běhu je předem daný. Uprostřed tvaru K je obdélník, do kterého musí běžec šlápnout pokaždé, když se vrací od kužele, které hraničí tvar písmene K. Běžec se musí dotknout všech připravených kuželů a po každém dotyku se vrací do obdélníku, do kterého musí šlápnout alespoň jednou nohou. Čas se začíná měřit po samovolném vyběhnutí běžce a stopuje se, když běžec doběhne od posledního kuželu zpět do obdélníku.

Předklon

Předklonem zjišťujeme ohebnost a pružnost. Měřený jedinec si sedne na zem v mírném roznožení, nohy musí být natažené. Poté se předkloní a sahá se oběma rukama směrem za chodidla. V této poloze musí vydržet nejméně 5 sekund. U předklonu se měří přesah

přes plochu chodidel. Měřit se začíná od chodidel a končí se na konci prstů natažených rukou.

Dosah

Smečářský dosah měříme pro zjištění odrazových parametrů. Měření probíhá u metrů umístěných většinou na stěně tělocvičny. Metr je umístěn od podlahy směrem nahoru. Jedinec se postaví ke stěně s metrem s nohama na zemi a nataženou jednou rukou. Měří se, kam nejvýš dosáhne.

Dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem

Smečářský dosah z výskoku měříme pro zjištění odrazových parametrů. Na měření smečářského dosahu z výskoku se používají speciální měřidla. Jsou to kovové nebo umělé tyčky zavěšené na stěně či na šplhací tyči směrem do prostoru. Tyčky jsou zavěšeny v naměřené výšce. Jedinec pomocí smečářského rozběhu odrazí, vyskočí a rukou postrčí zavěšené tyčky. Poslední tyčka, která se po dotknutí pohnula, se měří. Na toto měření jsou většinou tři pokusy a počítá se ten nejlepší.

Skok daleký z místa

Skok daleký z místa měříme odrazem z místa sounož. Jedinec se odrazí od určené čáry a snaží se doskočit co nejdál. Skok je měřen od čáry, od které se jedinec odrážel až po doskočené místo. Měří se došlap paty.

Dosah dvou rukou při výskoku z místa

Blokařský dosah měříme na stejném principu jako dosah smečářský. Blokařský dosah se různí od smečářského odrazem na výskok a tím, že se tyček dotýkáme oběma rukama. Odraz na blokařský dosah se provádí z místa, nebo po blokařském přesunu.

Somatometrické parametry (výška a hmotnost)

Motorické testy u dívek staršího školního věku hrajících volejbal									
Jméno	Rok narození	Výška (cm)	Váha (kg)	Dosah (cm)	Dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem (cm)	Dosah dvou rukou při výskoku z místa (cm)	Skok daleký z místa (cm)	K-test (s)	Předklon (cm)
Kristýna B.	1996	175	50	230	270	265	237	11,7	8
Kristýna H.	1997	156	46	202	244	236	175	13,5	6
Markéta	1997	156	54	205	247	245	163	13,2	18
Adéla	1996	162	48	209	262	257	194	12,6	20
Barbora S.	1997	160	40	210	252	250	189	12,4	6
Anna	1997	160	50	208	250	247	171	13,5	3
Tereza	1997	167	41	215	265	260	207	12,5	13
Barbora H.	1996	160	40	210	258	254	198	13,5	9
Marie	1997	155	45	207	254	252	196	12,9	18
Nikola	1996	161	40	205	253	249	203	13,1	4
Martina	1996	169	55	218	267	266	195	12,1	8
Erika	1996	167	46	215	255	254	186	12,7	11
Průměr				211,17	256,42	252,92	192,83	12,81	10,33

Tabulka 1: Motorické testy u dívek staršího školního věku hrající volejbal

Absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem

Absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem získáme odečtením dosahu měřeným z místa od dosahu jednou rukou při výskoku s rozběhem.

Absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa

Absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa získáme odečtením dosahu měřeným z místa od dosahu dvou rukou při výskoku z místa.

Zjištění maximálního výskoku		
Jméno	Absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem	Absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa
Kristýna B.	40	35
Kristýna H.	39	32
Markéta	42	40
Adéla	53	48
Barbora S.	42	40
Anna	42	39
Tereza	50	45
Barbora H.	48	44
Marie	47	45
Nikola	48	44
Martina	49	48
Erika	40	39
Průměr	45	41,58

Tabulka 2: Zjištění maximálního výskoku

Závěrečné protažení

Protažení všech svalových skupin. Protahování vede trenér.

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na rozeřtání

Kdo má míč (míče)

Cíl: rozvoj spolupráce a zahřtí svalových partií.

Pomůcky: míče

Jsou dva či více chytačů, podle počtu chytačů. Chytači jsou hned na začátku hry na opačném konci tělocvičny než ostatní hráči a stojí k nim otočení zády. Úkolem hráčů je si schovat čtyři (možno více podle počtu hráčů) míče za záda, tak aby chytači nepoznali, kdo míč má. Na povel se hráči rozběhnou proti chytačům a běží až na opačný konec tělocvičny. Cílem chytačů je ulovit ty hráče, kteří mají schovaný míč. Hráči mohou předstírat, že mají míč právě oni, i když tomu tak není. Míč se nesmí během přeběhu předávat. Míče trenér odebírá postupně s chycenými hráči. Hra končí, když chytači pochytají všechny hráče.

-Rozcvička

Protahení všech svalových skupin. Rozcvičku vede trenér a při tom dohlíží na správné provedení prováděných cviků.

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Hra poval a zvedni

Cíl: rozvoj vytrvalosti a rychlosti.

Pomůcky: kužely

Na předem určeném prostoru jsou umístěny kužely libovolně daleko od sebe. Skupina se rozdělí na dva týmy. Jeden tým kužely staví, druhý tým je pokládá. Hra začíná na povel trenéra, který měří předem určený čas hry. Po uplynutí časového limitu se spočítají povalené kužely a kužely, které zůstaly stát. Za každý kužel si družstvo připsá bod. Poté si družstva vymění role. Vyhrává to družstvo, které získalo více bodů.

2)Skoky přes švihadlo

Cíl: rozvoj obratnosti, vytrvalosti a síly.

Pomůcky: švihadla

Dívky si nejdříve vyzkoušely různé druhy skoků přes švihadlo. Trénovaly si různé techniky např. skok po jedné noze, skok sounož, skok s meziskokem, skok bez meziskoku, skok tzv. vajíčko a dvojšvih. Po nácviku skoků měly dívky za úkol po dobu jedné minuty naskákat co největší počet skoků. Dívky si utvořily dvojice. Jedna z té dvojice skákala a druhá skoky počítala. Potom si role vyměnily. Na odskákání měly tři pokusy, započítával se jim ten nejvyšší počet skoků.

3)Hra pod a přes

Cíl: rozvoj obratnosti

Pomůcky: míče

V této hře mezi sebou soupeří dvě družstva. Obě družstva stojí seřazena za sebou. Na povel trenéra první hráč pošle míč pod nohama všech, kterému hráči míč projde pod nohama, ten si lehne. Až dostane míč poslední hráč, musí všechny své spoluhráče přeskočit a tím se dostane dopředu řady a opakuje to, co dělal hráč první. Hra končí tehdy, když se hráč, který začínal, dostane zase na začátek řady.

3)Závěrečná část

-Závěrečné protažení

Protažení všech svalových skupin. Protahování vede trenér.

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na rozechřátí

Opice na stromech

Cíl: rozvoj síl, rozběhání

Pomůcky: žádné

V této hře je jeden nebo více honících hráčů (podle počtu účastníků). Pokud se honící hráč dotkne některého z ostatních hráčů mění si role. Honění hráči se mohou zachránit tím, že utvoří dvojice a to tak, že jeden stojí a druhý mu vyskočí na záda a tak představují tzv. opice na stromech. Hráči v takovéto podobě smí zůstat po dobu, kdy už jim nehrozí nebezpečí chytnutí.

-Rozcvička

Protahování vedou dívky samy, každá vymyslí jeden cvik. trenér dohlíží na správné provedení cviků.

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Míč do míče

Cíl: rozvoj spolupráce, síly a obratnosti.

Pomůcky: medicinbaly různých velikostí, fotbalový míč

Hrací plocha je rozdělena na dvě poloviny, na každé polovině je stejný počet hráčů. Obě strany si jsou soupeřem. Na každé polovině je umístěn stejný počet medicinbalů a přesně na středu hrací plochy je položen fotbalový míč. Úkolem hráčů je dostat pomocí medicinbalů fotbalový míč do určené plochy na straně soupeře. Pro medicinbal se hráči smí volně pohybovat, nesmí je však brát ze soupeřovy poloviny. Pro odhod medicinbalu je určena čára na hrací ploše, obě družstva mají čaru umístěnou ve stejné vzdálenosti. Kterému družstvu se podaří míč dostat na vyznačenou plochu soupeře, dostává bod. Po dosažení bodu, kteréhokoli družstva se míč i medicinbaly umístí na ta místa jako na začátku a tak se to opakuje než, jedno z družstev získá 3 body.

2)Medicinbaly

Cíl: rozvoj síly a vytrvalosti.

Pomůcky: medicinbaly

Dívky si utvoří dvojice a každá dvojice má jeden medicinbal. Úkolem je v největší frekvenci střídavě šlapat na medicinbal po dobu jedné minuty. Ve dvojici jedna cvičí, druhá počítá. Po minutě se dívky mění. Všechny dvojice začínají vždy na povel trenéra, který měří čas. Každá dívka má na dosažení největšího počtu došlapů tři pokusy. Poté se vyhlásí nejlepší výsledky a tak se určí vítěz soutěže.

Po vyhlášení výsledků si dívky ve vytvořených dvojicích stříhnou a utvoří tak dvě stejně početná družstva. Ve družstvech pak soupeří proti sobě ve slalomu z medicinbalů, přeskakování a obíhání medicinbalů nejdříve z levé a následně z pravé strany. Soutěže probíhají formou štafet, pokud doběhne první předá štafetu druhé, takto to pokračuje, než se vystřídají všechny členky družstva. Vítězí to družstvo, které je první srovnané za startovní čarou.

3)Závody housenek

Cíl: rozvoj spolupráce, za další cíl pak můžeme považovat radost a zábavu.

Pomůcky: žádné

Skupinu si rozdělíme do dvou i více družstev (podle počtu účastníků). Družstva se postaví na startovní čáru. Na povel všichni provedou vzpor stojmo, mírně roznoží a uchopí rukama předcházejícího spoluhráče těsně nad kotníky. V této poloze se celé družstvo co nejrychleji přesune do předem určeného cíle. Hru lze obměnit. (závody krabů a další)

3)Závěrečná část

Závěrečné protažení

Protažení všech svalových skupin. Protahování vede trenér.

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na rozechřátí

Kdo má míče, nesmí dostat babu

Cíl: rozvoj spolupráce, rozběhání

Pomůcky: míče

Tato hra se hraje jako běžná honěná. Máme jednoho či více chytačů (podle počtu hráčů) ostatní hráči utíkají před chytači a zachránit se mohou tím, že chytnou míč od svého spoluhráče. Hráči si mohou míč (míče) házet libovolným způsobem. Důležité je však pozorovat, kdo míč potřebuje v danou chvíli nejvíce. Chytač smí předat babu pouze tomu, kdo v ruce nedrží míč. Pokud chytač chytí hráče bez míče, mění si mezi sebou své role. Hra se může obměňovat tím, že trenér mění velikosti hrací plochy.

-Rozcvička

Rozcvičení vede vybraná dívka. Trenér dohlíží na provedení všech základních cviků, popřípadě nějaké cviky doplní a hlídá správné provedení všech cviků.

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Hra kilimanžáro

Cíl: rozvoj rychlosti, síly a vytrvalosti.

Pomůcky: kužely, překážky ke ztížení trasy (švédská bedna, lavička apod.)

Utvoří se dvě stejně početná družstva. Ve družstvech si určí pořadí, podle kterého budou vybíhat. Na povel trenéra vyběhne první běžec, oběhne vyznačenou metu a vrátí se zpět ke startu, kde chytí za ruku druhého běžce a běží společně k vyznačené metě a zpět. Takto se běhá, než se drží všichni běžci. Po odběhnutí k metě a zpět s posledním běžcem se na startovní čáře odpojí ten co vybíhal jako první, ostatní běží opět k metě při doběhnu ke startu se odpojí běžec, co vybíhal jako druhý. Běh končí, až do startu doběhne poslední vybíhající. Družstva mezi sebou soupeří. Obměnou soutěže může být ztížená trasa, nějakou překážkou.

2)Sedy lehy

Cíl: posilování

Pomůcky: žíněnky, stopky

Dívky si lehnou na žíněnky, mají pokrčené nohy s chodidly na zemi, ruce spojené za hlavou. Nejdříve si dívky nacvičí správné provádění sedu lehů, s rukama za hlavou zvedají horní část těla ke kolenům, chodidla se musí stále dotýkat podložky. Po nácviku se dívky rozdělí do dvojic. Jejich úkolem je udělat co nejvíce správně provedených sed lehů po dobu jedné minuty. Jedna z dívek cvičí, druhá z dvojice počítá a může cvičící dívce držet nohy za nártý. Dívky se střídají, obě ze dvojice cvičí dvakrát jednu minutu. Trenér dává povel k začátku cvičení a dohlíží na správné provádění cviků.

3)Honička ve dvojicích

Cíl: rozvoj síly a spolupráce.

Pomůcky: žádné

Dívky si utvoří dvojice, trenér určí jednu dvojici, která se rozdělí. Jedna dívka se stává chytačem a druhá před ní utíká. Ostatní dvojice stojí a drží se za ruce. Dívka, která utíká se může před chytačem zachránit, chytne-li se jakékoliv dívky z jakékoliv dvojice za ruku, tím se odpojuje dívka, která se s ní držela za ruku chytačem a chytá chytače bývalého. Hra se může hrát v delším časovém intervalu, nebo po kratších úsecích. Potom se hledí na to, kdo po uplynutí časového úseku zůstal chytačem, musí splnit předem určený trest v podobě např. sed lehu, kliků, skoků s koleny co nejvýš atd.

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Doteková honěná

Cíl: rozvoj koordinace, rozběhání.

Pomůcky: žádné

Doteková honěná má stejná pravidla jako běžná honička. Liší se pouze tím, že chytač nepředává babu dotykem ruky, ale dotykem míče, který drží při běhu v ruce. Chycený hráč se stává chytačem, tudíž si bere míč a chytá on. Chytač nesmí míč házet, smí se chytaných hráčů pouze míčem dotknout. Trenér dohlíží na správné předání baby.

-Rozcvička

Rozcvičení vede vybraná dívka, trenér dohlíží a opravuje případné špatné provádění cviků.

2) Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Chyt' míč v kruhu

Cíl: rozvoj spolupráce a obratnosti

Pomůcky: obruče o průměru minimálně 1 metr a míč

Na hru skupinu rozdělíme na dvě družstva. Úkolem je chytit přihrávku od spoluhráče a stát u toho alespoň jednou nohou v obruči, pokud hráč chytí míč a stojí v obruči, získává pro své družstvo bod. Jedno družstvo si přihrává a druhé družstvo se mu při tom snažit zabránit. Pokud se bránícímu družstvu podaří hru přerušit, získává míč a stane se přihrávajícím družstvem. Družstvo, které získá bod, odevzdá míč družstvu druhému. S míčem se při hře nesmí chodit, a míč hráčům nesmí spadnout na zem. Pokud spadne míč, získává družstvo druhé. V obruči smí hráč bez míče stát pouze 5 sekund. Pokud toto pravidlo hráči poruší ztrácí tak možnost míče a odevzdají míč druhému družstvu. Hra může být časově omezená, které družstvo získá více bodů po dobu vymezeného času, vyhrává. Obměna hry může být předem určený maximální počet dosažených bodů,

které družstvo maximální počet bodů získá dříve vyhrává. Trenér měří čas, sleduje dodržování pravidel a počítá získané body obou družstev.

2) Skákací tréninkový žebřík

Cíl: rozvoj obratnosti, síly a rychlosti

Pomůcky: skákací tréninkový žebřík

Tréninkový skákací žebřík je dobrou pomůckou pro rozvíjení rychlosti, obratnosti a síly. Je výborný pro získání dynamiky nohou. Je možno ho využít do tréninku různých sportů. Žebřík je mobilní a odolný proti poškození, také je velmi bezpečný, proto použitelný pro všechny věkové kategorie. Je vyrobený z barevných popruhů různých délek.

Trénink na skákacím žebříku, je různorodý. Na žebříku běháme různými styly běhu. Například šlápnutí do každého oka žebříku, šlápnutí do každého druhého oka žebříku, šlápnutí do strany a pak do oka žebříku, takových možností je mnoho. Obtížnost běhání se mění podle intenzity a rychlosti běhu.

3) Běhací čtverec

Cíl: rozvoj rychlosti a vytrvalosti

Pomůcky: čtyři kužely

Kužely se rozmístí do tvaru čtverce, ke každému kuželu se postaví stejný počet běžců. Na povel vybíhá první běžec, který běží od svého kuželu ke kuželu dalšímu. Směr běhu je předem určený. Běžec probíhá mezi kuželem a připraveným běžcem, po proběhnutí vybíhá připravený běžec a běžec, který doběhl se řadí za ostatní běžce u kuželu, ke kterému doběhl. Takto běh probíhá do té doby, než skončí předem určená časová doba, nebo než oběhne určitý počet čtverců. Běžci běží ve své maximálně možné rychlosti. Trenér měří čas, nebo počítá počet odběhnutých čtverců.

3) Závěrečná část

-Závěrečný strečink

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a vytrvalosti

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Honičky

Cíl: rozběhání, rozvoj vytrvalosti

Pomůcky: míče

Jednonohá honička: ve vymezené hrací ploše se rozmístí všichni hráči a trenér určí jednoho, nebo více hráčů chytačem. Chytač i hráči jsou omezeni tím, že smí skákat pouze po jedné noze, jinak vše probíhá stejně jako u běžné honičky. Hra je omezena časem. Kdo zůstane chytačem po uplynutí času, získává trestný bod. Počet chytačů se určuje podle počtu hráčů.

Skákačí honička: ve vymezené ploše se rozmístí všichni hráči a trenér určí jednoho, nebo více hráčů chytačem. Chytač i hráči jsou omezeni tím, že mohou pouze skákat s nohama sounož, hra jinak probíhá jako běžná honička. Hra je omezena časem. Kdo zůstane chytačem po uplynutí času, získává trestný bod. Počet chytačů se určuje podle počtu hráčů.

Líná honička: ve vymezené ploše se rozmístí všichni hráči a trenér určí jednoho, nebo více hráčů chytačem. Každý hráč, i chytač(i) mají míč, s míčem se smí pohybovat, ale musí ho držet mezi koleny. Pravidla jsou jinak stejná jako u běžné honičky. Hra je omezena časem. Kdo zůstane chytačem po uplynutí času, získává trestný bod. Počet chytačů se určuje podle počtu hráčů.

Po skončení si hráči za každý trestný bod udělají deset sedů lehů a pět kliků.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

Sportovní hry:

Cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a vytrvalosti

Pomůcky: basketbalové míče, basketbalové koše, florbalové hokejky a branky

Basketbal

trenér určí čtyři hráče, kteří si vybírají hráče do svých družstev. Tím utvoří čtyři týmy, které se mezi sebou utkají v mini turnaji basketbalu. Všechna družstva se vystřídají tak, aby každý tým hrál s každým. Jeden zápas trvá 10 minut, potom se družstva střídají. Hrací plocha je vymezena na polovinu tělocvičny, tím nám vzniknou dvě hřiště pro tato utkání. Za každý vyhraný zápas si družstvo připsuje dva body, v případě nerozhodného konce hry si obě družstva připsují jeden bod a za porážku družstvo nezíská bod žádný.

Florbal

Pro hru florbal hráči zůstanou ve svých týmech a hrají stejným způsobem jako u basketbalu. Body získané výhrou nebo remízou si družstva přičítají k bodům získaným v basketbalovém mini turnaji.

Po skončení si všechna družstva sečtou získané body. Vyhlásí se výsledky, všichni hráči budou oceněni podle svých umístění.

3)Závěrečná část

Závěrečný strečink

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a vytrvalosti

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Skokaní honěná

Cíl: rozběhání, rozvoj spolupráce a vytrvalosti

Pomůcky: žádné

Skokaní honěná probíhá jako hra mrazík, liší se záchranou chycených. Pokud je hráč chycen opře se předloktím o stehna a čeká, než ho ostatní hráči zachrání tím, že ho přeskočí odražením se z jeho zad pomocí rukou. Chycení hráči musí být v předklonu zpevnění, aby nedošlo ke zranění. Když je hráč přeskočen může dál pokračovat ve hře. Je- i hráč chycen po druhé, stává se chytačem. Trenér měří čas a určuje prvního chytače.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Dotyková přihrávaná

Cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a vytrvalosti

Pomůcky: míč

Dvě družstva soupeřící proti sobě. Jedno družstvo si přihrává míč, musí si přihrát desetkrát, aniž by jim míč spadl nebo se ho dotkl soupeř. Pokud se tak stane, získává míč druhé družstvo. Druhé družstvo se snaží zabránit prvnímu družstvu v jejich přihrávkách. Pokud se družstvu podaří si desetkrát přihrát, získávají bod a míč dostává druhé družstvo a role se otočí. Hra může být časově omezená, a vyhrává to družstvo, které po vypršení času získalo více bodů. Nebo může být omezena maximálním počtem získaných bodů a tehdy vyhrává družstvo, které první splní maximální počet bodů. Trenér měří čas a počítá získané body obou družstev.

2) Soutěže družstev

Cíl: rozvoj spolupráce, rychlosti a obratnosti

Pomůcky: žíněnký, deky, kužely

Skupina utvoří dva týmy se stejným počtem členů.

Koulení sudů: běžci stojí za sebou na startovní čáře, na povel trenéra vystartuje první, doběhne k pásu žíněnek, po celé její délce válí sudy na konec a zpět. Po doválení sudů běžec doběhne a předá štafetu druhému běžci, ten provádí to samé a předá štafetu třetímu běžci, takto se běhá, než se vystřídají všichni členi družstva. Vyhrává družstvo, které má všechny členy za sportovní čárou. Běh se dá obměnit počtem běhů každého hráče. Trenér statruje běh a dohlíží na dodržování pravidel.

Klouzání po dekách: běžci stojí za sebou na startovní čáře, první běžec má pod jednou nohou obdélník deky, který se po podlaze klouže. Úkolem běžců je doklouzat se, pomocí deky a odrazu z jedné nohy ke kuželu, u kuželu si nohy vymění a tím samým způsobem se musí dopravit do startu, kde předají štafetu a deku druhému běžci. Běh končí po doklouzání se všech členů týmu do startu. Vítězí družstvo, které proběhne první startem. Obměna běhu může být provedena v počtu klouzajících najednou například ve dvojících, nebo může obdélník deky tlačit celé družstvo ve sporu stojném. trenér dává povel ke startu a kontroluje správné provádění běhu.

Skoky po jedné noze: běžci stojí za sebou na startovní čáře. Úkolem běžců je doskákat ke kuželu po jedné noze, u kuželu vystřídát nohy a doskákat zpět na start, kde předává štafetu. Tento běh je dvoukolový, to znamená, že až doběhne poslední běžec družstva, vybíhá znovu hráč první. Běh končí až všichni členi týmu mají trať odběhnoutou dvakrát. Trenér startuje a dohlíží na výměnu nohou u kuželu.

Slalom: běžci stojí za sebou na startovní čáře. Úkolem běžců je co nejrychleji proběhnout z kuželů sestavený slalom. Slalom končí dotechem stěny, od stěny běžci běží po zadu a po zadu probíhají i slalom. Trenér startuje a dohlíží, aby při běhu zpět ke startu všichni běžci dodrželi běh pozadu. Vyhrává družstvo, které má první všechny členy za startovní čárou.

Sbírání kuželů: běžci stojí za sebou na startovní čáře. V prostoru jsou umístěny kužely v různých vzdálenostech. Počet kuželů je určen podle počtu členů v týmech. Každý z týmu musí donést jeden kužel za startovní čáru. V prostoru se pohybuje vždy pouze jeden člen

z každého týmu, po doběhu prvního člena s kuželem smí vybíhat další člen týmu. Vítězí družstvo, které první nasbírá tolik kuželů, kolik je členů týmu a stojí srovnané v řadě za startovní čarou. Trenér dává povel ke startu soutěže a dohlíží na správné vybíhání běžců.

3)Závěrečná část

-Závěrečný strečink

CÍL: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Řetězová honička

Cíl: rozběhání a rozvoj spolupráce

Pomůcky: žádné

Jeden hráč je chytačem, kdo je chycen stává se také chytačem. Chytači se spolu drží za ruce a ostatní hráče smí chytat pouze volnou rukou. Po chycení více hráčů se utváří řetěz chytačů, který může spolupracovat a tím lépe pochytat nechycené hráče. Pokud se řetěz tvořený chytači roztrhne při chycení hráče, tak hráč není chycen. Hra končí, když jsou všichni hráči chytači.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Chytni kužel a získej bod

Cíl: rozvoj rychlosti a vytrvalosti

Pomůcky: kužely

Na jedné straně plochy tělocvičny jsou umístěny kužely. Běžci stojí na druhé straně tělocvičny. Na povel trenéra běžci vyběhnou a snaží se sebrat kužel, kuželů je záměrně menší počet než počet běžců. Kdo kužel uloví, získává bod. Běh se takto opakuje osmkrát. Po dokončení všech běhů si hráči podle počtu získaných bodů odevičí trestné cvičení. Běh můžeme obměnit ztížením startu ze sedu, lehu na zádech, lehu na břiše, nebo provedením nějakého cviku například kotoulu nebo kliku. Trenér startuje běhy a hodnotí získání kuželu.

2)Skákací tréninkový žebřík

Cíl: rozvoj obratnosti, síly a rychlosti

Pomůcky: skákací tréninkový žebřík

3) Ukradený kužel

Cíl: rozvoj rychlosti a síly

Pomůcky: kužely

Utvoří se dvě stejně početná družstva a každé družstvo se postaví na jednu stranu tělocvičny, kde mají vyznačený prostor, kam si ukládají kužely. Kužely jsou na začátku hry všechny na středové čáře a hráči na povel trenéra vyběhnou a snaží se ukořistit co nejvíce kuželů, které si uloží do svého prostoru pro ně určeného. Kuželů je větší počet, než je počet hráčů. Hráči kužely na zem pokládají, pokud kužel do svého prostoru hodí, stává se tento kužel pro hru neplatný. Soupeři si navzájem smí krást kužely ze svých prostorů. Hráči smí přenášet vždy pouze jen jeden kužel. Hra je řízená časem. Vyhrává to družstvo, které po uplynutí časové doby má ve svém prostoru více kuželů. Pokud se stane, že obě družstva mají stejný počet kuželů, rozhodují kužely, které hráči drží v ruce a nestačili je dát do svého prostoru. Trenér měří čas a dohlíží na správné přenášení kuželů.

3) Závěrečná část

Závěrečný strečink

CÍL: rozvoj, obratnosti, spolupráce a síly

1) Úvodní část

-Hra na zahřátí

Čertovská honička

Cíl: rozběhání

Pomůcky: proužek látky dlouhý 1 metr

Čertovská honička se hraje se stejnými pravidly jako běžná honička. Liší se tím, že chytač je vyznačen proužkem látky, který má zastrčený ze zadu na gumu u pasu. Proužek neboli ocas musí dosahovat na zem. Chycení hráči se zastaví a stojí na místě jako by zkameněli. Hráči před chytačem utíkají a snaží se mu přišlápnout ocas, tím zachrání již chycené hráče. Hráč, který zkameněl už po třetí si střídá roli s chytačem. Trenér dohlíží na dodržování pravidel.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Třínohá honička

Cíl: rozvoj obratnosti a spolupráce

Pomůcky: šátky, nebo provázky

Utvořené dvojice se postaví vedle sebe, sváží si k sobě vnitřní nohy šátkem, nebo provázkem. Pomocí tří nohou se spolu musí pohybovat po ploše tak aby nebyli chyceni, svázané nohy má dvojice chytačů. Hra probíhá jinak stejně jako běžná honička. Trenér dohlíží na dodržování tří nohou.

2)Kruhové posilování

Cíl: rozvoj síly

Pomůcky: švihadla, žíněnky, medicinbaly, žebřiny, lavička, kužely

Dívky se rozdělí do dvojic. Každá dvojice má jedno posilovací stanoviště, na kterém cvičí třikrát 30 sekund. Mezi časovým vymezením mají dívky 30 sekundový odpočinek.

Po třech odcvičených se dívky přesouvají podle předem určeného pořadí stanovišť.

1. Skoky přes švihadlo - první časový interval skoky sounož, druhý časový interval pravá noha, třetí časový interval levá noha
2. Leh sedy - jedna dívka cvičí, druhá jí lehce přidržuje nohy za nárt, po uplynutí časového intervalu se dívky vymění
3. Medicinbaly - dívky odhazují medicinbal: první časový interval od prsou, druhý časový interval autovým vhazováním a třetí časový interval přes hlavu
4. Žebřiny - dívky přitahují pokrčené nohy co nejblíže k trupu, podle výkonnosti je možnost zvedání i natažených nohou
5. Lavička - dívky střídáním nohou došlapují chodidlem na plochu lavičky v co největší možné frekvenci
6. Kužely – dívky přeskakují kužely, skok je prováděn sounož a zpět běží slalom

3)Závěrečná část

-Závěrečný strečink

CÍL: rozvoj rychlosti, vytrvalosti a síly

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Postupná honěná

Cíl: rozběhání

Pomůcky: žádné

Postupná honěná se hraje jako běžná honěná, je jeden chytač a ostatní před ním utíkají. Pokud chytač někoho chytí, nestává se chytačem, ale získává omezení držení rukou za hlavu, pokud je chycen po druhé musí při běhu zakopávat a pokud je chycen po třetí má možnost použití jen jedné nohy. Tedy má každý tři možné pokusy na chycení od chytače, u čtvrtého se už hráč stává chytačem. Trenér dohlíží na dodržování pravidel.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalosti a síly

1)Opičí honička

Cíl: rozvoj síly a vytrvalosti

Pomůcky: kruhy, šplhací lana, švédské bedny, žebřiny

Opičí honěná se hraje jako běžná honěná, jeden chytač honí ostatní hráče. Hráči se před chytačem můžou zachránit tím, že se zavěsí na žebřiny, kruhy, šplhací lana, nebo vyskočí na švédskou bednu. Hráči na nářadí mohou být pouze 5 sekund. Tato časová doba se počítá od doby, kdy chytač opustí stanoviště chytaného. Trenér dohlíží na dodržování pravidel.

2)Čtvercová honěná

Cíl: rozvoj rychlosti a vytrvalosti

Pomůcky: kužely, rozložená švédská bedna, koza na přeskok, lavičky

Čtverec je vyznačen čtyřmi kužely, u každého kuželu stojí jedna dívka. Dívky na povel trenér startují a běhají dokola, kolem kuželů a snaží se navzájem dohnat, pokud je někdo dohnán má trestnou minutu navíc. Mezi kužely jsou různé překážky

například lavičky určené k přeskoku, rozložená švédská bedna na proběhnutí, kozy na přeskok. Tyto překážky dívky během běhu překonávají. Běh je omezen časem, každá dívka běží třikrát, poprvé 3minuty, podruhé 2minuty, potřetí 1minutu.

3)Posilovací vybíjená

Cíl: posilování

Pomůcky: míč

Na určeném hracím poli se hráči navzájem vybíjí. Vybíjet může ten kdo má míč. Vybitý hráč opouští hrací plochu a odposiluje si předem domluvené cvičení, po odcvičení se smí vrátit do hracího pole. Vybitím myslíme, pokud se míč dotkne hráče a hned potom dopadne na zem. Pokud hráč míč chytí, zůstává dále ve hře a s chyceným míčem smí dále vybíjet své soupeře.

3)Závěrečná část

-Závěrečný strečink

CÍL: získání výsledků ze závěrečných testů

1)Úvodní část

-Hra na zahřátí

Volba hry je na dívkách- Opice na stromech a čertovská honička. Trenér posuzuje zdali je hra vhodná na rozběhání.

-Rozcvička

2)Hlavní část

-Závěrečné tetování

Testování probíhá stejně jako první den.

Motorické testy u dívek staršího školního věku hrajících volejbal									
Jméno	Rok narození	Výška (cm)	Váha (kg)	Dosah (cm)	Dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem (cm)	Dosah dvou rukou při výskoku z místa (cm)	Skok daleký z místa (cm)	K-test (s)	Předklon (cm)
Kristýna B.	1996	175	50	230	272	266	239	11,5	9
Kristýna H.	1997	156	46	202	245	236	175	13,2	6
Markéta	1997	156	54	205	247	245	165	13,1	19
Adéla	1996	162	48	209	263	257	195	12,5	20
Barbora S.	1997	160	40	210	252	251	189	12,2	6
Anna	1997	160	50	208	251	248	171	13,4	4
Tereza	1997	167	41	215	267	261	208	12,2	14
Barbora H.	1996	160	40	210	258	255	200	13,5	10
Marie	1997	155	45	207	256	255	197	12,7	19
Nikola	1996	161	40	205	253	249	205	13	6
Martina	1996	169	55	218	270	268	196	11,8	9
Erika	1996	167	46	215	256	254	188	12,6	11
Průměr				211,17	257,5	253,75	194	12,64	11,08

Tabulka 3: Motorické testy u dívek staršího školního věku hrajících volejbal (závěrečné testování)

Zjištění maximálního výskoku		
Jméno	Absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem	Absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa
Kristýna B.	42	36
Kristýna H.	43	34
Markéta	42	40
Adéla	53	48
Barbora S.	42	41
Anna	43	40
Tereza	52	46
Barbora H.	48	45
Marie	49	48
Nikola	48	44
Martina	52	50
Erika	41	39
Průměr	46,25	42,58

Tabulka 4: Zjištění maximálního výskoku

3) Závěrečná část

-Závěrečný strečink

3.1.4 Vyhodnocení programu

1) Vyhodnocení programu pomocí ankety

Po dokončení programu jsme dívky poprosily, aby nám písemně odpověděly na čtyři krátké otázky.

1. Otázka: Myslíte si, že byste se tímto způsobem trénování mohli zdokonalit v motorických schopnostech, které jsou ke sportu nezbytné? ANO-NE
2. Otázka: Chtěly byste touto formou trénovat i nadále? ANO-NE Pokud ano popište jednou větou proč?
3. Otázka: Jak hodnotíte lektorku/trenérku?

Pomocí možnosti: Spokojena bez výhrad, spokojena s výhradami, nespokojena

4. Otázka: Jak byste hodnotily celkový program?

Pomocí hodnotící škály: Super, paráda, fajn, nic moc, hrůza

Na první otázku odpovědělo z dvanácti dívek osm ano a čtyři ne. Na druhou otázku odpověděla jedna dívka ne a jedenáct ano, pro odpovídaly na druhou část otázky číslo dvě.

Pět dívek se shodlo na odpovědi, že způsob trénování pro ně byl zábavou, pro dvě dívky zase příjemné zpestření. Další dvě dívky se přiučily novým hrám. Jedna dívka pocítila své zlepšení a dvě dívky se díky provedení programu více těšily na trénink.

Ve třetí otázce lektorku/trenérku ohodnotilo deset dívek velmi pozitivně a dvě dívky kladně, ale měly k ní nějaké výhrady. Na čtvrtou otázku pět dívek odpovědělo SUPER, čtyři PARÁDA a tři FAJN.

Souhrn: Z pohledu zábavy myslím, že program své cíle zcela splnil. Na odpovědi týkající se programu dívky odpovídaly velmi kladně. Vedení programu bylo také hodnoceno pozitivně. Proto si myslím, že program byl pro dívky přínosným pro další aktivní sport.

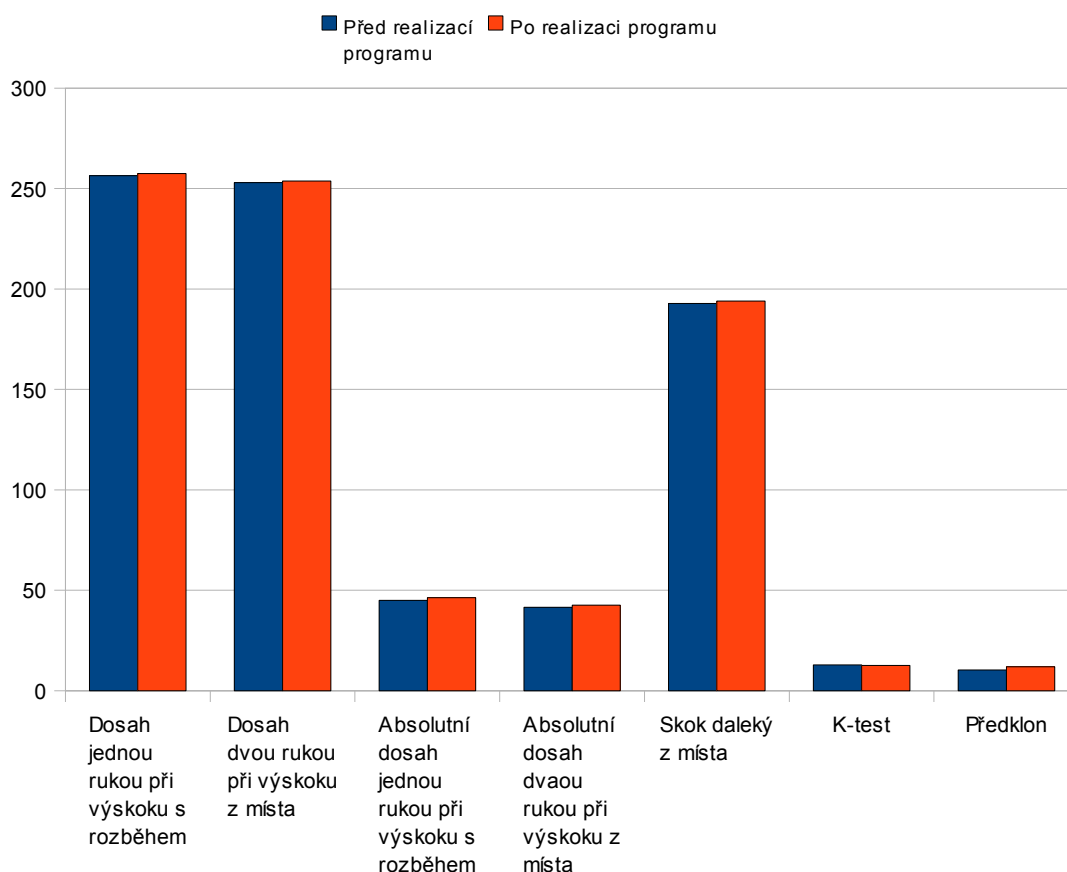
Více o výsledcích viz přílohy č. 6-10.

2) Vyhodnocení programu pomocí testování

Závěrečným testováním jsme zjistili výsledky výzkumného šetření a to porovnáním prvního testování. Celkově se dívky v průměrných hodnotách zlepšily. Výraznější zlepšení však můžeme připsat individuálním výkonům tří dívek, které se zlepšily ve všech

testujících disciplínách. Zlepšení pohybových schopností dívek je však také známkou jejich celkového vývoje, vlivů prostředí apod.

Graf 1: Porovnání výsledků prvního a závěrečného testu



3) Vyhodnocení cílů programu

C1: Vytvoření a zrealizování programu určeného k rozvoji motoriky ve volejbale v žákovské kategorii

Vyhodnocení: Vzhledem k indikátoru prvního cíle se tento cíl podařilo splnit. Program byl vytvořen a zrealizován po předem určenou dobu. Díky tomu jsem získala výsledky testování a ankety.

C2: Rozvoj motoriky ve volejbale v žákovské kategorii prostřednictvím navrženého programu

Vyhodnocení: Z výsledků dvou provedených testů a jejich porovnání je zřetelné zlepšení u všech dívek, ikdyž ne ve všech testovaných disciplínách. Z toho vyplývá,

že i druhý cíl programu je splněn. Viz str. 52, graf č. 1.

C3: Přínos zábavného trénování na rozvoj vytrvalosti, obratnosti, spolupráce, rychlosti a síly

Vyhodnocení: V anketě hodnotící program se nevyskytl žádný záporný názor. Dívky zde měly možnost ohodnotit jeho provedení a smysl. Viz. přílohy 6-10.

4 ZÁVĚR

Výzkumného šetření se zúčastnilo dvanáct dívek staršího školního věku ze ZŠ se zaměřením na sport. Dále pak bylo otestováno dvanáct dívek jiné ZŠ, pro zvyditelnější rozdíl mezi Základními školami. Dívky základní školy se zaměřením na sport byly testovány dvakrát před a po realizaci programu výzkumného šetření. Z testování po zrealizovaném programu jsme získali výsledky díky kterým jsme mohli zjistit případné zlepšení. Ke zhodnocení zpracování a zrealizování programu jsme použili anketu o čtyřech krátkých otázkách, ze kterých jsme zjišťovaly názory dívek na funkčnost programu.

Pozitivní výsledky, které nám vyšly musíme přiřadit nejen našemu programu, ale také pohybovým činnostem, které dívky pravidelně provádí ať ve škole nebo ve volném čase. Rozvoj motoriky nezávisí pouze na prováděné pohybové činnosti, ale také na věkových zvláštěnostech každé dívky, na dispozicích, které má každý člověk předem dané.

Závěrem bych chtěla zdůraznit celkové hodnocení výzkumného šetření. Pomocí ankety vyšel program pozitivně, proto si myslím, že by trénování v této věkové kategorii mělo obsahovat tento prvek zábavného rozvoje. Pomocí testové baterie využívané k testování volejbalové mládeže jsme získali výsledky zlepšení rozvoje dívek. Z tohoto důvodu bych testování výkonnosti mládeže doporučila k používání v trénování v jakémkoli sportu.

V každé činnosti je důležitá motivace. Motivací pro děti může být i jejich zlepšení, úspěch. Pro dítě je důležité, aby při své činnosti vidělo určitý pokrok. Dítě se tím lépe a s větším nadšením pouští do dalšího trénování. Trénink by měl být obměňován a zpestřován. O to co se stává fádním a nezáživným ztrácí dítě zájem.

5 POUŽITÁ LITERATURA

1. CÍSAŘ, V. *Volejbal : Technika a taktika hry, průpravná cvičení*. Praha : Grada, 2005. 168 s. ISBN 80-247-0502-8
2. DOHNAL, T. *Sportovní příprava*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. 114 s. ISBN 80-7067-011-8
3. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5
4. HANÍK, Z., et al. *Volejbal : Viděno třemi*. Praha : Grada, 2008. 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8
5. HODAŇ, B. *Teorie pohybové schopnosti obratnost*. Praha: SPN, 1972. 92 s.
6. JEŘÁBEK, P. a kol. *Pohybová aktivita a zdraví*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. 113 s. ISBN 978-80-7372-286-9
7. KAPLAN, O. *Volejbal : Technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha : Grada, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-762-1
8. KOHOUTEK, M., et al. *Koordinační schopnosti dětí*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2005. 87 s. ISBN 80-86317-34-X
9. LANGMEIER, J.; KREJČÍKOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Praha : Grada, 2007. 352 s. ISBN 80-247-1284-9.
10. MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc : Hanex, 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3
11. MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha : SPN, 1983. 335 s. Učebnice pro vys. Školy
12. MĚKOTA, K. – CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728
13. MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X
14. NEUMANN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha : Portál, 2003. 160 s. ISBN 80-7178-730-2
15. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha : Grada, 2004. 100 s. ISBN 80-247-0908-2

16. ŘÍČAN, P. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7
17. SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku : Motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. 352 s. ISBN 80-7372-140-6
18. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8
19. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her : Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha : Leprez, 1997. 510 s. ISBN 80-86061-04-3
20. HUDÍK, Martin. *Český volejbalový svaz* [online]. 2009 [cit. 2010-04-20]. Změny v pravidlech. Dostupné z WWW: <www.cvf.cz/?clanek=5221>

Přílohy

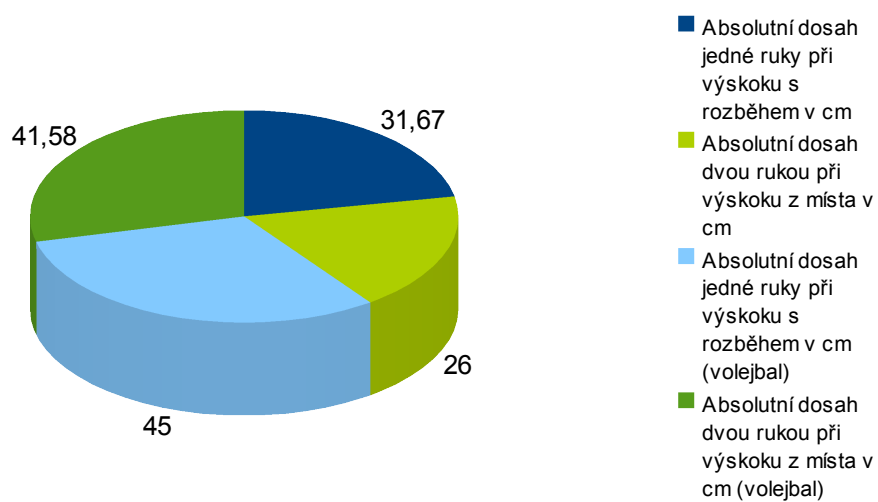
1. Grafický scénář celého programu
2. Graf motorických testů: Porovnání výskoků u žákyň základní školy se zaměřením na sport s výsledky žákyň běžné základní školy
3. Graf motorických testů: Porovnání výsledků motorického testu u žákyň základní školy se zaměřením na sport s výsledky žákyň běžné základní školy
4. Motorické testy u žákyň staršího školního věku
5. Zjištění maximálního výskoku u žákyň staršího školního věku
6. Vyhodnocení první otázky ankety
7. Vyhodnocení druhé otázky ankety
8. Vyhodnocení druhé otázky ankety (druhá část otázky)
9. Vyhodnocení třetí otázky ankety
10. Vyhodnocení čtvrté otázky ankety

Příloha 1: Grafický scénář celého programu

Grafický scénář programu				
Den	Část programu			
	Hra na rozezhřátí	Rozcvička	Rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a vytrvalosti	Závěrečný strečink
1. den	Mrazík	✓	Testování	✓
2. den	Kdo má míč	✓	Hra poval a zvedni, skoky přes švihadlo, hra Pod a přes	✓
3. den	Opice na stromech	✓	Míč do míče, medicimbaly, závody housenek	✓
4. den	Kdo má míč nesmí dostat babu	✓	Hra Kilimanžáro, sedy lehy, honička ve dvojicích	✓
5. den	Doteková honěná	✓	Chyt' míč v kruhu, skákací tréninkový žebřík, běhací čtverec	✓
6. den	Honičky – jednoohá, skákací a líná	✓	Sportovní hry – basketbal, florbal	✓
7. den	Skokaní honěná	✓	Dotyková přihrávaná, soutěže družstev v různých disciplínách,	✓
8. den	Řetězová honička	✓	Chytni kužel a získej bod, skákací tréninkový žebřík, ukradený kužel	✓
9. den	Čertovská honička	✓	Třínohá honička, kruhové posilování	✓
10. den	Postupná honěná	✓	Opičí honička, čtvercová honěná,	✓
11. den	Výběr dívek – Opice na stromech, čertovská honička	✓	Závěrečné testování	✓

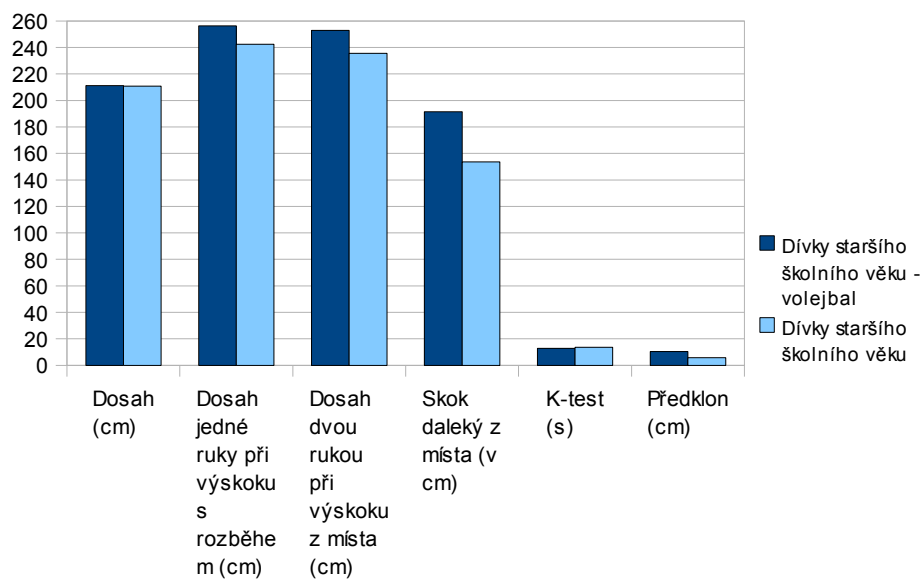
Zdroj: Praktická část, kapitola Program.

Příloha 2: Porovnání výskoků u žákyň základní školy se zaměřením na sport s výsledky žákyň běžné základní školy



Zdroj: Motorické testy

Příloha 3: Porovnání výsledků motorického testu u žákyň základní školy se zaměřením na sport s výsledky žákyň běžné základní školy



Zdroj: Výsledky motorických testů

Príloha 4: Motorické testy u žáků staršího školního věku

Motorické testy u dívek staršího školního věku									
Jméno	Rok narození	Výška (cm)	Váha (kg)	Dosah (cm)	Dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem (cm)	Dosah dvou rukou při výskoku z místa (cm)	Skok daleký z místa (cm)	K-test (s)	Předklon (cm)
Lucie	1997	165	67	215	245	240	107	13,7	12
Tereza	1997	159	49	208	247	236	191	13	13
Barbora J.	1996	168,5	45	221	249	247	167	13,4	9
Tereza M.	1997	154	50	207	228	226	152	13,5	4
Barbora N.	1996	160	56	212	245	232	150	14,3	3
Petra	1996	166,5	46	213	248	238	138	13,8	-3
Martina	1997	172,5	55	225	259	255	195	13,6	2
Dominika	1997	154	33	208	248	243	205	12,3	6
Michala	1997	156	41	205	236	230	134	14,3	7
Karolína	1996	166	80	215	242	237	120	15	-10
Marie	1997	157,5	52	211	243	235	163	13	11
Barbora T.	1996	143	36	190	220	208	122	13,9	15
Průměr	-	-	-	210,83	242,5	235,58	153,67	13,65	5,75

Zdroj: Motorický test

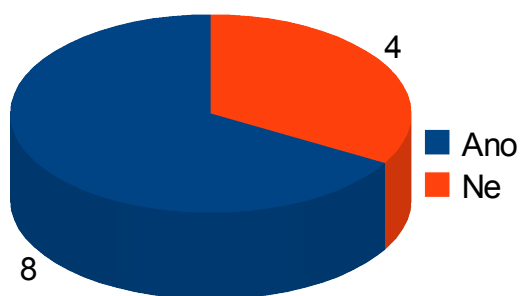
Príloha 5: Zjištění maximálního výskoku u žáků staršího školního věku

Zjištění maximálního výskoku		
Jméno	Absolutní dosah jednou rukou při výskoku s rozběhem (cm)	Absolutní dosah dvou rukou při výskoku z místa (cm)
Lucie	30	25
Tereza	39	28
Barbora J.	28	26
Tereza M.	21	19
Barbora N.	33	20
Petra	35	25
Martina	34	30
Dominika	40	35
Michala	31	15
Karolína	27	26
Marie	32	45
Barbora T.	30	18
Průměr	31,67	26

Zdroj: Motorický test

Otázka č. 1: Myslíte si, že byste se tímto způsobem trénování mohli zdokonalit v motorických schopnostech, které jsou ke sportu nezbytné? ANO-NE

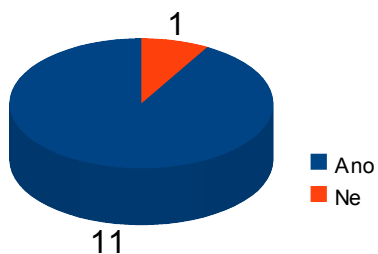
Příloha 6: Vyhodnocení otázky 1



Zdroj: Anketa

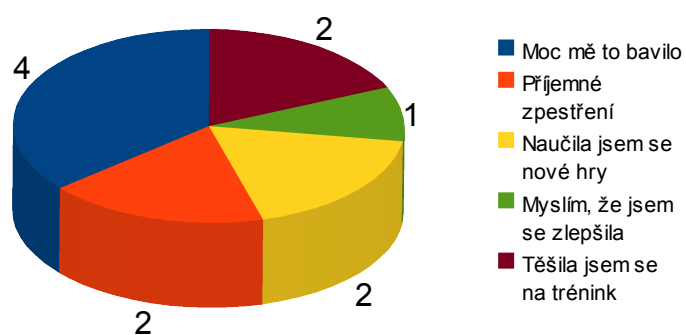
Otázka č. 2: Chtěly byste touto formou trénovat i nadále? ANO-NE Pokud ano popište jednou větou proč?

Příloha 7: Vyhodnocení otázky 2 (první část)



Zdroj: Anketa

Příloha 8: Vyhodnocení otázky 2 (druhá část)

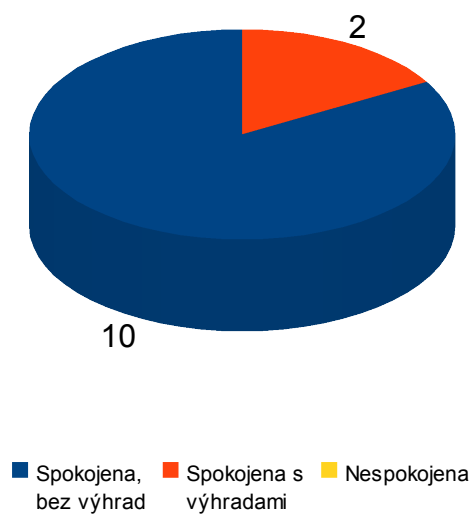


Zdroj: Anketa

Otázka č. 3: Jak hodnotíte lektorku/trenérku?

Pomocí možnosti: Spokojena bez výhrad, spokojena s výhradami, nespokojena

Příloha 9: Vyhodnocení otázky 3

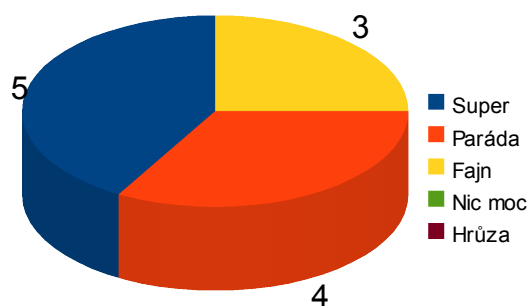


Zdroj: Anketa

Otázka č. 4: Jak byste hodnotily celkový program?

Pomocí hodnotící škály: Super, paráda, fajn, nic moc, hrůza

Příloha 10: Vyhodnocení otázky 4



Zdroj: Anketa